

eesti psühholoogide liidu

nr. 35

mai 2002

- 2 **AUNE VALK**
Presidendi veerg
Raskem pool – raha koguda – seisab ees.
- 3 **ENDEL TULVING 75**
Õnnitlejate esireas saavad sõna Jüri Allik ja Kaidi Kiis
Kui veel üldse millestki unistada, siis vast ainult Nobeli preemiast, mida ühel psühholoogil on teadagi raske saada, kuid aju uurijal sugugi mitte võimatu.
- 5 **HARIDUSTUULED**
Aune Valk, Maie Kreegipuu ja Toomas Niit
Väga raske, kui mitte võimatu on öelda, kui pikad tükid ja millises kombinatsioonis annavad parima hariduse.
- 8 **SIRI CARPENTER**
Eesti: “Meie eripära on see, et meil on peaaegu normaalne psühholoogia”
Üldiselt ei püüdle Eesti psühholoogid eristatava rahvusliku identiteedi poole, vaid tahavad olla ehjõuline osa rahvusvahelisest psühholoogiast.
- 10 **JÜRI ALLIK**
Eesti psühholoogia laias maailmas: 2000–2001
Suurt hüpet edasi ei toimunud, kuid artiklite avaldamise tempo pole ka langenud.
- 12 **MIDA ME LOEME?**
Eestikeelset teraapia-alast kirjandust luges Maie Kreegipuu
Transaktsionaalse analüüsi paigutamine kognitiiv-käitumisteraapia rubriiki on Corey poolt väga originaalne tegu.
- 17 **INIMENE**
Rubriigi avab ja Saths Cooperit tutvustab Maie Kreegipuu
Ta oli saanud selleks, kelleks tahtis ja mitte selleks, kelleks ta oleks pidanud saama.
- 19 **MARIKA PAAVER, ANNE MUST**
Jüri Alliku isiksuse mõõtmine vaatlejate hinnangu meetodil
Nagu teada, koosneb keskmise inimese isiksus viiest faktorist.
- 22 **ANNIKA VELDRE**
www.lahendus.net
Vanemad kirjutajad muretsesid, et kas ikka võib kirjutada, kui vanus on üle 20.
- 25 **UUED LIHKMED**
Aave Hannus, Hele Kanter, Mairi Männamaa, Endel Põder
- 25 **TEATED**
Teadusuudised. Kaitstud kraadid. Külalised. Konverentsid. EPLEPP-id.

LAHENDUS

PRESIDENDI VEERG

PEAMISELT RAHAST



EPL-i presidendil ei ole palju kohustusi ehk tsiteerides põhikirja: määrata kaks asepresidenti (Volikogu liikmete hulgast), EPL-i sekretär ja muud ametikohad, koostada EPL-i eelarve, nimetada palgaliste töötajate koosseis, sõlmida EPL-i nimel lepinguid asutuste ja üksikisikutega ning anda aru Volikogu ees. Kuna EPL-i eelarve on aastaid olnud väga tagasihoidlik, siis on kõik küsimused, mis seostuvad eelarve koostamise, palga maksmise ja ametikohtade nimetamisega, suhteliselt marginaalsed.

EPL-i värske presidendina sain ma teada ka ühest mitte-põhikirjalisest, kuid see-eest juba kahe eelmise presidendi poolt kantud austavast kohustusest koguda presidendiksoleku aja jooksul kokku teatud suurusega (erinevate allikate järgi 3000–5000 krooni) summa raha, et ametiaja lõppedes maksta see välja EPLEPP-ina (EPL-i endise presidendi preemia). Meeldivama osa e. psühholoogiakonverentsil parima üliõpilasettekande välja valimise ja sellele (antud juhul nendele) preemia kätteandmise meeldiv kohustus avanes mul juba ametisoleku teisel päeval. Preemia said volikogu otsusel Margus Tõnissaar ja Endel Põder. Raskem pool — raha koguda — seisab ees.

Pooleaastase ametisoleku aja sisse on jäänud veel üks meeldiv kohustus, nimelt volikogu kokku kutsumine ja volikogu koosolek jõulujärgses Tartus koos audiokonverentsiga Pärnusse, kuhu üks volikogu liige teel Riist Tartusse jõudnud oli. Lisaks küsimustele nagu kodulehe tegemine ja EPL-i listi avamine, koostöö EPSÜ-ga, sügise konverentsi korraldamine, kutse- ja haridusstandardite väljatöötamine (mis tänu rektorite nõukogu aktiivsele vastutegutsemisele on hetkel taas halvemas seisus kui sügisel), EPL-i laualehe ja selle võimalike erinumbrite (koolidele, avalikkusele) tegemine jm, arutas volikogu väidetavalt igipõlist teemat EPL-i liikmelisusest. Seejuures arvati, et EPL-i liikmeskond võiks praeguse 73 asemel olla ca poole suurem. Teiseks mitteigipõliseks küsimuseks oli: kas võtta EPL-i liikmeks psühholoogia vallas tegutsevaid organisatsioone? Siin otsustati mitte kiirustada ja uurida sellise otsuse võimalikke plusse ja miinuseid. Olgu siis individuaalsete või kollektiivsete liikmete arvu kasvu juures kerkib küsimus, mida see meile annab? Lisaraha oma tegevuste elluviimiseks? Korrastatavat ja kontrollitavat psühholoogia- maastikku? EPL-i tegevuste ja ideede laiemat mõjujõudu? Kas see kõik tähendaks ka EPL-i eesmärkide paremat saavutamist? Usun, et jah. Kõige enam vaidlusi tekitas seejuures punkt raha vajalikkusest EPL-i tegevuste elluviimiseks. Arvestades tänapäeva rahakeskset maailma, tundub selline küsimus esmapilgul mõttetuna, kuid volikogu leidis, et raha ei oleks sisulise töö puhul enamasti niikuinii piisav motivaator. Seni on EPL-i liikmed teinud palju asju entusiasmist ja entusiasmidele väikese tasu maksmine hävitaks südamest tuleva tegutsemisrõõmu. Ja kas EPL-il on seni olnud ideid, mis oleksid raha taha jäänud? Juhtides igapäevaselt avatud ülikooli, ütlesin, et igasuguse tegevuse õnnestumise juures on kolm kriitilist

komponenti: ideed, inimesed ja raha. Ilma ideedeta ei ole ka rahal mingit mõtet, kuid ilma rahata on väga raske süstemaatiliselt ühtegi ideed ellu viia, vähemalt neid, mis nõuavad olulisel määral inimeste aega. Ehkki EPL on seni hämmastavalt palju asju (s.h. ennekõike konverents ja laualeht, aga ka osalus rahvusvahelistes organisatsioonides) ilma rahata suutnud edukalt ellu viia ja ka kõik eelpoolnimetatud volikogus arutlusel olnud tegevused toimuvad ilma rahata, usun, et meie 73-l praegusel ja võimalikel tulevastel liikmetel oleks ka teisi ideid, mille realiseerimist eesti psühholoogia parema tuleviku nimel võiks kaaluda.

Et raha ja ideed lahus ei seisaks, otsustaski volikogu koguda ideid (mitte raha!), kuidas EPL-i finantsbaasi laiendada: milliseid projekte, milliste rahastajatega võiks EPL ette võtta, kas EPL-i tahaks sponsoreerida mõni asutus, Eesti riik, ETA? Siinkohal tahakski avalikult algust teha ideede kogumisega. Seejuures luban maksta järgmise aasta jooksul vähemalt kolmele idee ja selle realiseerija autorile, kelle abil õnnestub EPL-i eelarvet vähemalt 25000 krooniga kasvata, 1000 krooni EPL-i praeguse presidendi preemiat (EPLPPP).

Siis võiks järgmises laualehes ilmutvat presidendi veergu kirjutada mitte raha-kogumis ideede konkursi vaid eesti psühholoogiat arendavate ideede konkursi tähe all. Muuseas neid võib ka kohe saata, nende aruteluks, koos edasi arendamiseks, ka neile raha ja realiseerijate leidmiseks sai loodud EPL-i e-posti list (epl@lists.ut.ee). Häid ideid!

P.S. EPL-i volikogu otsustas mitte tõsta EPL-i liikmemaksu, see on endiselt 100 krooni, mida saab tasuda EPL-i arveldusarvele Ühis pangas 10220001923011.

Aune Valk

ENDEL TULVING 75

Sellel kevadel peab oma 75. sünnipäeva tuntuim eesti soost teadlane Endel Tulving. EPL-i liikmed ühinevad sadade teiste sünnipäevaõnnitlustega! Käesolevas Laualehes kirjutavad Endel Tulvingust Jüri Allik, kelle tõlkimisel ilmus hiljuti eestikeelsena suurepärase ülevaade Tulvingu intellektuaalsest panusest psühholoogiateadusesse (Tulving, E. Mälu (tõlkinud Jüri Allik, toimetanud Marika Rauk). Tartu Ülikooli Kirjastus, 2002.) ja noorema põlvkonna esindaja teadusmaastikul — Kaidi Kiis.



E. Tulving

Endel Tulving sündis 26. mail 1927. aastal Petseris, kus ta isa oli parajasti kohtunikuna õigust mõistmas. Oma õpinguid alustas ta Tartus Treffneri gümnaasiumis, mille lõpetamine jäi ootama Saksamaa põgenikelaagrit. 1949. aastal õnnestus tal emigreeruda Kanadasse, kus ta asus õppima Toronto Ülikooli. Emigrandile kindla ja turvalise arsti või inseneri ameti asemel valis ta oma erialaks hoopis hinge-teaduse — psühholoogia. 1954. aastal lõpetas ta Toronto Ülikooli ja jätkas doktoriõpinguid Harvardi Ülikooli juures. 1957. aastal saab ta Harvardi Ülikooli doktorikraadi. Aasta enne seda, 1956. aastal, hakkab ta lektorina tööle Toronto Üli-

koolis ja 1965. aastal valitakse korraliseks psühholoogiaprofessoriks. Viie aasta jooksul (1970–1975) lendab ta praktiliselt iga nädal Yale'i Ülikooli, kus ta peab rööbiti veel teist professoriametit. Akadeemilise karjääri sisse jääb ka 6 aastat tööd Toronto Ülikooli psühholoogiaosakonna dekaanina ja ajakirja *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* toimetamine maailma üheks kõige mõjukamaks psühholoogiaajakirjaks. 1985. aastal valitakse Endel Tulving Toronto Ülikooli ülikooliprofessoriks (*university professor*), tunnustus, mille osaliseks saavad vaid väga vähesed. Vastavalt Toronto Ülikooli sisekorrale peavad kõik professorid 65-aastaselt erru minema. 1992. aastal pidi Endel Tulving, kes füsioloogilistelt näitajatelt on palju paremas vormis, kui enamuse 45-aastaseid mehi, vastu võtma Toronto Ülikooli emeriitprofessori tiitli. Praegu jätkab ta oma tavalist seitse-päeva-nädalas tööstiili Rotmani Uurimisinstituudis (*Rotman Research Institute at Baycrest Centre*) kognitiivse neuropsühholoogia sektori juhatajana. Igal aastal veedab ta paar kuud Washingtoni Ülikoolis (St Louis), kus ta hoiab Clark Way Harrisoni külalisprofessori õppetooli, ja mõned nädalad Tallinnas, kus ta huviga jälgib imepäraseid muutusi Eesti elus. Kõik kolleegid teavad tema Eesti päritolu, mis on tema karismaatilisuse lahutamatuks koostisosaks. See oli ka üheks põhjuseks, miks Tallinn muutus korraks maailma mälu-uurimise pealinnaks. Tulvingu poolt Tallinnas korraldatud konverents tõi Eestisse koguka osa mälu uurimisega seotud eliidist. Kuna selle kokkusaamise ettekanete põhjal välja antud raamatu pealkiri kuulutab “Tallinna konverents”, siis tekitas see mälu-uurimise ja Eesti vahele veel ühe püsiva seose (Tulving, 2000).

Endel Tulvingule jagunud akadeemiliste tunnustuste nimekiri on aukartustäratavalt pikk. Siinkohal vaid valik kõige olulisematest.

1976/77 Izaak Walton Killami stipendium;

1977/78 Briti Rahvaste Ühenduse külalisprofessor Oxfordis;

1979 Kanada Kuningliku Ühingu (*Royal Society of Canada*) liige;

1982 Howard Crosby Warreni medal (suurim tunnustus eksperimentaalpsühholoogile, mida jagab elitaarne Eksperimentaalse Psühholoogia Ühing ehk *Society of Experimental Psychologists*);

1983 Ameerika Psühholoogide Assotsiatsiooni autasu väljapaistvate teadussaavutuste eest (*Distinguished Scientific Contribution Award*);

1983 Kanada Psühholoogide Assotsiatsiooni autasu (*Award for Distinguished Contributions to Psychology as a Science*);

1986 Ameerika Kunstide ja Teaduste Akadeemia (*American Academy of Arts and Sciences*) auliige;

1987/88 Guggenheimi stipendium;

1988 Ameerika Ühendriikide Rahvusliku Teaduste Akadeemia (*U.S. Academy of Sciences*) välisliige;

1989 Tartu Ülikooli audoktor;

1991 Rootsi Kuningliku Akadeemia välisliige;

1992 Londoni Kuningliku Ühingu (*Royal Society of London*) liige;

1994 Kuldmedal elutöö eest psühholoogias, Ameerika Psühholoogia Fond (*American Psychological Foundation*);

1996 *Academia Europaea*, välisliige;

1996 McGoverni autasu, Ameerika Teaduse Edendamise Ühing (*American Association for the Advancement of Science*);

2001 Toronto Ülikooli audoktor.

Endel Tulving on saanud praktiliselt kõik, mida akadeemik võiks ihaldada. Kui veel üldse millestki unistada, siis vast ainult Nobeli preemiast, mida ühel psühholoogil on teadagi raske saada, kuid aju uurijal sugugi mitte võimatu. Kord aastas ilmuv ajakiri *Annual Review of Psychology* pühendab esimese artikli psühholoogile, kes on oluliselt muutnud ja kujundanud psühholoogia tänapäevast nägu. Sellel, 2002. aastal anti see suur au Endel Tulvingule, kes pealkirjastas oma artikli paljuütlevalt: “Episoodiline mälu: teadvuse juurest aju juurde” (Tulving, 2002).

Teaduse genoomi moodustavad iga artikli või raamatu taga olevad kirjanduse loetelud. Nende põhjal võib kindlaks määrata, kes on antud töö “vanemad”, kellelt on päritud ideid ja mõtteid. Igas teadlases, kes muidugi tahab endale seda rolli võtta, on sama palju isekust kui päris geenis — teadlase eesmärgiks on “nakatada” võimalikult palju teisi artikleid ja raamatuid oma “geneetilise materjaliga”, ideedega, mille ajalast ja ruumilist levikut on kõige parem jälgida viidete põhjal. Tsiteeritavus on parim näitaja, mis iseloomustab seda, kuidas kellegi ideed on teisi mõjutanud. Teaduse absoluutse eliidi piiriks on 1000 tsitaati.¹ Eestis tegutsevatest teadlastest on selle piirini küündinud vaid natuke üle kümne inimese. Tulvingul ei kulunud sellesse teadlaste eliitklubisse jõudmiseks kuigi palju aega. Veelgi enam, ta on

¹ Selgituseks olgu öeldud, et jutt ei käi mitte kõigist mõeldavatest viidetest, näiteks teaduslikes monograafiates või õpikutes, vaid ainult tsiteeringutest teaduslikes ajakirjades. Lisaks veel mitte kõigis teaduslikes ajakirjades, vaid ainult maailma kõige paremates ja mõjukamates teadusajakirjades, mida jälgivad maailma kolm kõige suuremat andmebaasi *Science Citation Index Expanded*, *Social Sciences Citation Index* ja *Art and Humanities Citation Index*. Näiteks aastal 2000 sisaldasid need kolm andmebaasi selle aasta jooksul ilmunud 1164595 artiklit, millest 5 autoriks oli Endel Tulving.

sellesse mõjukate klubisse jõudnud korduvalt, viimasel ajal nii umbes iga paari aasta järel uuesti. Näiteks ajavahemikus 1969–1977 tsiteeriti Endel Tulvingu artikleid ja raamatuid kokku 2018 korral, mis teeb keskmiseks 224 korda aastas, millega ta juba siis kuulus maailma 100 kõige enam tsiteeritud sotsiaalse ja käitumisteadlase nimekirja (Garfield, 1980, lk. 633–639). Järgnevatel aastatel tema tsiteeritavus kasvab aga veelgi ja jõudis 1990ndate aastate keskel keskmiselt 500 tsiteeringuni aastas. Teaduse raamatupidamises on olemas selline mõiste nagu mõjukus, mida arvutatakse kui tsiteeringute arvu ja avaldatud artiklite arvu suhet. Eugene Garfieldi tehtud analüüsi kohaselt oli 225 psühholoogia ajakirjas ajavahemikus 1986–1990 avaldanud autori seas Endel Tulving mõjukuselt kaheksandal kohal, saades kesktlābi 14,75 viidet iga selles ajavahemikus avaldatud artikli kohta (Garfield, 1992). Seepärast pole imestada, et ta on juba ammu ületanud 10000 tsitaadi piiri, mis on olnud teaduse ajaloos jõukohane vaid mõnele üksikule geniusele. Tavaliselt õnnestub nii suure arvu tsiteeringuteni jõuda vaid kollektiivselt, näiteks mingi Eesti suuruse maa teadlastel üheskoos. Pole mingit kahtlust, et Endel Tulving on kõige tuntum eesti soost teadlane kogu maailmas, seda nii formaalsete kui ka mitteformaalsete kriteeriumide põhjal.

Populaarne kujutus teadlasest eeldab kohustusliku atribuudina hiiglaslike mõõtmetega kiirendit, teleskoopi, superarvutit või siis vähemalt mikroskoopi. Pikema osa oma teaduslikust karjäärast on Endel Tulving vajanud avastuste tegemiseks peale suurepärase aju vaid paberit ja pliiatsit. Isegi nüüd, närviteaduste ajastul, ei pea uurija tingimata omama juurdepääsu kalli tomograafi või mõne muu aju tööd jälgida lubava seadme juurde. Väga suur hulk andmeid on vabavara ja avastuse võib teha analüüsides teis-

te kogutud andmeid. Ometi pole ta kunagi olnud ainult teoreetik, kes paberi peal oma avastusi teeb, vaid eelkõige eksperimentaator. Teadlase portree tundub seda respektaabilim, mida kaugema ja mõistetamatuma asjaga ta tegeleb. Ka siin rikub Endel Tulving tavakujutlust teadlasest, sest tema peamiseks uurimisalaks on see, mis on igapäev ja mida igäüks meist tuhandeid kordi päeva jooksul kasutab — mälu. Kõige tavalisem igapäevane mälu, millele me päeva jooksul tuhandeid kordi tuginame ja mille unikaalsusest pole meil tegelikult üldse aimu. Inimese võime ajas tagasi rännata, meenutada ja taas läbielada mõnda varasemat kogemust on ainult inimesele omane unikaalne võime, mis on üks suurimatest looduse imedest. Kogu Endel Tulvingu akadeemiline elu on pühendatud selle imelise võime uurimisele, mis tänu tema teravmeelsusele ja läbinägelikkusele hakkab veel ikka arglikult, kuid üha sagedamini paljastama oma saladusi.

Siin pole piisavalt ruumi tutvustamiseks kõike, mida Endel Tulving on oma senise teadlase-karjääri jooksul uurinud ja avastanud. Märksõnad, mis tähistavad ehk kõige ilmekamalt Endel Tulvingu mõtte liikumise trajektoori, on: episoodiline mälu, kodeerimise spetsiifilisus, praiming, HERA ja kronesteesia.

Garfield, E. (1980). *Essays of an information scientist*, Vol. 3. Philadelphia: ISI Press.

Garfield, E. (1992). Psychology research 1986-1990: A citationist perspective on the highest impact papers, institutions and authors. *Current Contents*, 24(41), 5–15.

Tulving, E. (Ed.) (2000). *Memory, consciousness and brain. The Tallinn Conference*. Philadelphia: Psychology Press.

Tulving, E. (2002). Episodic memory: from mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53, 1–25.

Endel Tulving on tsiteerinud oma kunagist õppejõudu professor Edwin “Garry” Boringit, kes on öelnud, et “Tõe sellest, kuidas aju funktsioneerib, võib lõpuks anda tehnika mõnest uuest valdkonnast, mis on kaugel nii füsioloogiast kui psühholoogiast” (Tulving, 1998). Selliseks tehnikaks peab Tulving just erinevaid aju skaneerimise võimalusi (PET, EEG fMRI, ERP ja MEG), mis on viimaste aastate jooksul muutnud arusaamu aju ja mõtuse (*mind*) vahelistest seostest. Ilmselt teatakse meil Endel Tulvingut rohkem kui meest, kes võttis kasutusel mõisted semantilise ja episoodilise mälu kohta. Kuid sellest vähem teatakse tema seisukohti ja töid, mis on seotud mälu uurimisega uusi tehnilisi võimalusi kasutades.

Tulvingu ja tema uurimisgruppide lähenemine mälu uurimisele on neurokognitiivne, mis erinevalt kognitiivsest lähenemisest püüab rohkem mõista mitte ainult mälu protsesse vaid ka nende seost aju struktuuridega. Nii on viimaste aastate uuringud seotud praimumu, semantilise ja episoodilise mälu, ko-

deerimise ja meenutamise protsesside uurimise ning nendega seotuvate aju korrelaatide leidmisega. Üks peamisi kasutatavaid tehnikaid on nendes uuringutes olnud PET, mis Tulvingu arvates (1998) võimaldab nii kognitiivsete protsesside lokaliseerimist kui ka on tõhusaks abiks teooriate selgitamisel (nt. episoodilise ja semantilise mälu eristamine). PET uuringute tulemused on koondatud HERA mudelisse (*hemispheric encoding/retrieval asymmetry*), mis peegeldab Tulvingu huvi nii mälu süsteemide kui protsesside vastu. Endel Tulvinguga seotud uurimisgruppidel on suur panus mälu protsesside lokaliseerimisel ajus ning ka frontaalsagara kui kognitiivsete operatsioonide kontrolli keskuse spetsiifilise rolli uurimisel.

Tulvingu viimaste aastate kirjatöid lugedes jääb mulje, et lisaks uurimistööle on ta võtnud oma eesmärgiks vähendada erinevate lähenevate vahelisi vastasseise. Nii on ta näiteks selgitanud, et mälu protsesside ja süsteemide eristamine ei tähenda, et need oleksid vastandid vaid pigem tuleks neid vaadata kui

terviku osasid (1999). Lisaks on Tulving juhtinud tähelepanu sellele, et kognitiivset ja neurokognitiivset lähenemist vaadatakse sageli kui vastandeid, mitte kui teineteist täiendavaid (1998). Minu arvates on vastastikuse täiendamise mõistmine oluline mitte ainult mälu vaid ka teiste kognitiivsete protsesside (nt. tähelepanu) ning valdkondade (nt. kliiniline psühholoogia ja neurofarmakoloogia) uuringutes.

Seega võib öelda, et Tulving on endiselt seotud töödega, mis puudutavad mälu, kuid sellele on lisandunud huvi kognitiivsete protsessidega seotud aju struktuuride leidmise vastu.

Tulving, E. (1998). Brain/mind correlates of human memory. In Sabourin, M., Craik, F. & Robert, M. (Eds.), *Advances in psychological science, Vol.2: Biological and cognitive aspects*, 441–460. Psychology Press, UK.

Tulving, E. (1999). Study of memory. In Foster, J.K. & Jelicic, M. (Ed.), *Memory structures, procedures and processes*, 11–30 London: Oxford University Press.

Kaidi Kiis

ELUKESTVAST HARIDUSEST PSÜHHOLOOGIDE NÄITEL

Aune Valk,
Tartu Ülikooli avatud ülikooli
direktor

Viimasel ajal on palju räägitud ülikoolihariduse reformist ning sellega seoses lühenevast bakalaureuse-õppeajast kui suurest probleemist kõrghariduse kvaliteedile. Õppeaeg jääb lühemaks ning sellega seoses väheneb lootus kogu eluks vajalikku tarkust inimesele edasi anda. Olles ise 30 aastat õppimisega tegelenud, olen kogu südamest õppeaja lühendamise vastu. Õppimise aeg peab pikenema: inimesel peab olema võimalik ülikoolis õppida mitte 3–4–5 vaid 30–40–50 ja miks mitte ka 60–70 aasta jooksul. Sellisel juhul loo-

mulikult mitte iga päev 8 tundi, vaid lühemate või pikemate perioodidega vastavale eluperioodile sobivas vormis.

Õpingute pikkus

Lühenevas põhiõppes tuleks pigem näha ühe pika ja järjepideva haridustee tükeldamist lühemateks üksteisega paindlikult kombineeritavateks mooduliteks. Kui seni lõpetas suurem osa üliõpilasi ülikooli 4 aastase bakalaureuseõppe järel või jäi neil seegi lõpuni tegemata, siis uues süsteemis peaksid 75% kord ülikooli astunutest õppima 5 aastat (magistrikraadini). Seega võib-olla peaksime me pigem rääkima ülikoolihariduse reaalsest pikene-

sest. Enamuse 4 aastaste ja valitud seltskonna 6 aastaste õpingute asemel, hakkab suur osa õppima 5 aastat. Raske öelda, on see hea või halb. Maailma kogemus on nii erinev, et väga raske on ühest vastust anda. Tegelikult pole ju küsimus haridustee pikkuses — kellelegi ei keelata kauem õppima, küsimus on hariduse rahastamises (kes, kui kaua, millal ja milliseid õpinguid kinni maksab) ja selle mõistlikkus osadeks jaotamises. Ning need kaks küsimust on omavahel lähedalt seotud.

Õpingute rahastamine

Esimese küsimusega on selge, et need, kelle õpingud riik kinni

maksab, on huvitatud pikemast "tasuta" haridusest, oma raha eest õppivad üliõpilased seevastu tahaksid samanimelise (kas ka sama-väärse?) kraadi kätte saada lühema aja ja rahaga. Hetkel on riigi paratamatult piiratud haridusraha suunatud kõige targemate (suured konkursid sisseastumisel) noorte (mitte veel töötavate ja perekonda omavate = täisajaga õppida jõudvate; üldjuhul riigieksamid sooritanud = peale 1997 aastat keskkooli lõpetanud) inimeste esmasele erialasele koolitamisele riigile prioriteetsetes (!!!) valdkondades. Ei tahaks siinkohal pikemalt peatuda pidevalt aktuaalsel teemal prioriteetsetest valdkondadest ning üliõpilaskohtade jaotusest ülikoolide vahel, vaid pigem antud teemaga seostuval kolmandal küsimusel, milline on optimaalne esmase hariduse aeg. Milline on vajalik õpiaeg tööturul toimetulekuks, millest vähem riik maksta ei tohiks ja millest enam ta maksta ei tahaks. Senine statistika ülikoolilõpetanute hulgas lubab arvata, et väga suurt vahet 4–5–6 aastase ülikooliharidusega inimeste tööturuedukuse vahel pole. Nii tööga rahulolus (vastavalt 63% ja 74%) kui õpitud erialal töötamises (59% ja 70%) on bakalaureuse- ja magistriõppe lõpetanute vahe ca 10%, mis on mõlemal juhul siiski statistiliselt oluline erinevus $p < .05$ pikema haridusteega inimeste kasuks. Seega võiks antud arvude põhjal öelda, et kaks aastat lisaharidust ei ole mahavivatud raha ja aeg, vaid et see lisab teatud lisaväärtuse, mis väljendub teadmiste erialases rakendamises ja tööga rahulolus. Kahjuks ei ole siia kõrvale tuua võrdlevaid andmeid 1 ja 2 ning 10 ja 20 aastat tagasi ülikooli lõpetanud inimeste tööga rahulolu kohta. Usun, et haridustee pikkusest mängib sageli olulisematki rolli selle kaasaegsus. Nagu on näitavad avatud ülikooli üliõpilaste seas tehtud küsitlused (vt. Kolm aastat avatud ülikooli, 2000), suhtuvad Eesti tööandjad oma töötaja õppima asumisse üldjuhul

väga positiivselt ning paljud õppijad loodavad juba õpingute ajal või peale neid paremale töökohale.

Õpingute osadeks jaotamine

Kuna kõike head korraga ei saa, siis tuleb meil valida, kas ühe ja järjepideva haridustee, mis teatud ajal paratamatult vananeb või sama pika, kuid tükkideks tehtud haridustee vahel, mis lubab aeg ajalt taas ülikooli tagasi pöörduda ning õpinguid jätkata ja kaasajastada. Viimane: haridustee jätkamine ja kaasajastamine on seni olnud täienduskoolituse rida ning jäetud suures osas inimeste endi vastutusele. Vaid üksikutel erialadel (sh. nt. õpetajad) on teatud osa täienduskoolitusest riigi poolt doteeritud. Kui kogu tarkust ei anta ühes tükis, vaid see on jaotatud osadeks, siis tekib loomulikult küsimus, millisteks tükkideks ja kes nende tükkide eest maksab.

Prantsusmaal, kus ma seda artiklit parasjagu kirjutan, on erinevalt Eestist ülikooliharidus lahutatud väiksemateks tükkideks ja koosneb kas 2+2+2 või 2+1+2 või 2+1+1 aastastest tsüklitest sõltuvalt erialast. Iga tükk annab diplomi ja neid saab omavahel kombineerida. Hariduse eest tasub üldjuhul riik või kohalik omavalitsus, väikses osas ka üliõpilane ise. Ja nagu kohalikud väidavad on lühikesed koolitused populaarsed: pigem peetakse õigeks täpselt suunitletud 1–2 aastase kursuse läbimist kui pikkade aastate vältel ülikoolis istumist. Üheks põhjuseks seejuures on töö kõrvalt õppijate suurenev osakaal, kes pigem seavad õppimiseesmärke aastaks – kaheks – kolmeks, mitte kuueks – seitsmeks – kaheksaks, milleks venib bakalaureuseõpe Eestis, kui selles osaleda osakoor-musega (20AP aastas). Teiseks lubavad erinevad diplomid kombineerida oma vajadustele spetsiaalse multi/interdistsiplinaarse hariduse. Nii võib psühholoogi põhiharidusele lisada nt. hariduskorralduskursuse ning saada psüh-

holoogiakursuste korraldajaks. Interdistsiplinaarsus on elukestva õppega paralleelselt leviv märksõna hariduses ning kuna kõikvõimalikke kombinatsioone erinevatest erialadest, mida elus vaja, pole võimalik õppijatele pakkuda, siis on valiku-võimalus jäetud õppijatele endile.

Psühholoogiaõpingud

Psühholoogide haridus on seni järginud Eestis üldlevinud mudelit, liikudes 5 aastaselt hariduselt, 4+2-le ja nüüd 3+2-le. Euroopa Psühholoogide Assotsiatsioonide Föderatsiooni liikmete osalusel Leonardo da Vinci programmi raames Euroopa rahadega läbi viidud projekti käigus töötati välja Psühholoogide Koolituse Euroopa Raamistik, milles pakutakse välja ühine kolmeastmeline psühholoogide koolitusmudel kogu Euroopale. See koosneb kolmeaastastest bakalaureuse- ja kaheaastastest magistriõpingutest ning üheaastasest superviseeritud praktikast. Samahästi oleks sama koolitust võinud kirjeldada ka kui 6 aastast järjest toimuvat õppeprotsessi, mis peab sisaldama eel-poolnimetatud osi, kuid vajalikuks peeti just kolmeosalist haridusteed. Hariduse tükeldamise üks oluline põhjus on üliõpilaste mobiilsuse soodustamine. Loodetavasti hakkab selline mudel psühholoogide hariduses kehtima ka Eestis, mis nõuab aga selle kinnitamist psühholoogide koolituse raamnõuetega. Ühetaolisuusele püüdlev Eesti kõrgharidus-süsteem seda aga soosida ei taha.

Väga raske, kui mitte võimatu on öelda, kui pikad tükid ja millises kombinatsioonis annavad parima hariduse. Psühholoogide hariduses on mingi kokkulepe Euroopa tasemel saavutatud. Ja selle peamine väärtus seisnebki selles, et see on kokkulepe. Kindlasti oleks argumente ka teistsuguse liidetavate järjekorra kasuks. Kindel on aga see, et Euroopa liigub hariduses mobiilsuse, võrreldavuse, interdistsiplinaarsuse poole. Mõistlikeks tükkideks tehtud haridus aitab neid

printsipi ellu viia. Isiklikult peaksin väga oluliseks, et psühholoogide 3+2+1 põhikoolitusele lisanduksid ka mingid normid täienduskoolituse kohta, kuna 30 aastat tagasi omandatud “õige pikkuse ja tükkide arvuga” haridus ei taga teadmiste ajakohasust muutunud situatsioonis. Loomulikult võiks põhikoolitus süstida inimestesse ka elukestva enesetäiendamise vajaduse ja õppimiskused, kuid kahjuks ei saa alati loota inimeste õpivõimele.

Riigi vajadused

Küsimus sellest, mida riik rahastama peaks, sõltub riigi haridus-

vajadustest, prioriteetidest, elanikkonna senisest haridusest. Arvestades Eesti kahanevat noort ja kasvavat vanemat põlvkonda, kelle haridus sageli omandatud “liiga” vara, võiks oletada, et oluliselt suurem kasutegur võiks olla olemasoleva haridusega inimeste lühemal täiendamisel kui kõigi noorte algusest peale koolitamisel. Võib-olla saame me sama raha eest 10 kaasajastatud teadmistega psühholoogi, kes juba töötavad oma erialal, kuid vajaksid pikemat või lühemat enesetäiendamist, selle asemel, et koolitada 6 aastat inimest, kes sageli erialasele tööle ei lähegi. Õpe-

tajate harimisel on riik sarnase mudeli valinud, tellides osaliselt juba töötavate kõrghariduseta õpetajate koolitust, selle asemel, et riskida vaid kutsekindluseta inimeste 5 aastase haridustee kinnimaksimisega.

Loomulikult ei saa hariduse rahastamises muuta midagi kiiresti ja uisapäisa, kuid põhjust haridusvajaduste uurimiseks on ning loodetavasti ei jää ilusad sõnad elukestva õppe vajadusest vaid erinevatele paberitele, vaid jõuavad ka reaalse sammudeni hariduse erinevate osade läbimõeldud finantseerimisel.

Uudiseid EFPA-st: ajalooline Euroopa Liidu direktiiv puhastab tee Europsühholoogi Diplomile

Maie Kreegipuu

7. märtsil 2002. esitas Euroopa Komisjon lõpuks direktiivi eelnõu, mis sisaldab ka psühholoogikutse. Direktiiv tühistab kõik senikehtinud direktiivid valdkondade (näiteks arstide, arhitektide jne.) kaupa. Uus direktiiv hõlmab kõik elukutsed, millel on olemas adekvaatne Euroopa standard. Psühholoogia puhul tähendab see Europsühholoogi Diplomide otsust tunnustamist Euroopa Liidu poolt. Keda huvitab, saab direktiivi täisteksti lugeda aadressil www.europa.eu.int/comm/internal_market/en/qualifications/index.htm.

Eriti tasub tähelepanu pöörata artiklitele 15. Kutseühingute poolt välja töötatud ühised alused ja 54. Kutse kvalifikatsioonide tunnustamise komitee. Võiks vaadata ka lehekülje lisa, kuhu euroseadustajad on üles pannud selgitusi pealkirja all “Sagedamini esitatavad küsimused” ja kus vastus küsimusele: “Milliseid elukutseid direktiiv hõlmab?” on: “Seni on Euroopa Liidu maades reguleeritud arst, hamba-

arst, farmatseut, veterinaar, arhitekt, meditsiiniõde, ämmaemand, insener, raamatupidaja, maksukonsultant, füsioterapeut, radioloog, psühholoog, spordiinstruktor, giid, kinnisvaraagent, elektrik ja juuksur.” (Üks amet oli veel nimega “surveyor,” aga selle kutse sisu ega nõudeid ei oska kujutleda.)

Psühholoogikutse standard on olemas, kuna EFPA töörühm eesotsas Ingrid Luntiga on 1999.–2001. a. Leonardo programmis teinud ära suure töö kõigi euoliidu maade psühholoogide hariduse- ja kutse nõuete kogumises, võrdlemises ja ühtlustamises ja saanud valmis Europsühholoogi Diplomide projekti. EFPA võtab Diplomide kohta vastu lõpliku otsuse järgmisel Peaassambleel 2003. a. juulis Viinis. Ka EPL-il on seal kaks häält tingimusel, et me liikmemaksu ikka ära maksame ning ise oma põhikirja ja eetikakoodeksit täidame.

Europsühholoogi Diplomide standard on magistrakraad või sellele vastav väljaõpe psühholoogia alal ülikoolis ning üks aasta kutseharjutamist, nii

et haridus kokku kehtaks vähemalt kuus aastat. Europsühholoogi Diplom on garanteeritud igale psühholoogile, kes sellise standardi omaks võtnud maal hariduse omandanud on. Diplom omakorda garanteerib tööjõu vaba liikumise euoliidu piires, ilma et oleks tarvis täiendavaid eksameid või kohalikku akrediteerimist läbida. Üksikasju saab lugeda EFPA koduleheküljelt või sellele liituvalt Eurodiplomide töörühma eriküljelt www.europsych.org

EFPA on pidanud regulaarseid konsultatsioone EL komisjonääridega. EFPA president Tuomo Tikkanen aitas Soome psühholoogid seadustada, nüüd EFPA juhina on ta kõigi europsühholoogide asja tõhusalt ajanud. Praegu paistab, et euoliidu seadusandjad aktsepteeriksid kergesti üldist kutset “psühholoog”, spetsiifiliste europsühholoogi diplomide (kooli-, töö- jne. psühholoogid) kava ei paista neile meele järele olevat. Seega jätkub Europsühholoogi Diplomide töörühmal veel tööd ja EFPA Peaassambleel otsustamist-hääletamist tükiks ajaks.

KUTSELINE PSÜHHOLOOG

suudab aduda adumatut, märgata märkamatu ja hoomata hoomamatut. Saab aru inimhinge, paarisuhte (ka baarisuhte), organisatsiooni, riigi jne funktsioneerimise müstilisusest, keerukusest, aga ka labasusest.

Mõistab inimeste hirme ja ootusi, ahastust ja lootusi, suutmisi ja suutmatusi.

Valdab inimestega (ja mõnikord ka loomadega) manipuleerimise tehnikaid, aga ei kasuta neid, teades oma teadmiste piiratud.

Kutseline psühholoog teab, aga ei ütle välja (kui ütleb, siis tuleb karta, et tegelikult ei tea).

Kutseliseks psühholoogiks saamise eelduseks on kutseasta üleelamine.

Allik(as):

Kutselise psühholoogi koolituse raammõuded. EPL 2001 (Suuline pärimus).

© Toomas Niit, 2001

EESTI: "MEIE ERIPÄRA ON SEE, ET MEIL ON PEEAEGU NORMAALNE PSÜHHOLOOGIA"

EESTI

Rahvaarv: 1 369 279

Psühholoogide arv: Alates 1991. aastast, mil Eesti taasiseisevus, on tema kahes akrediteeritud psühholoogiaõppekavaga ülikoolis lõpetanud umbes 150 bakalaureusekraadiga (BSc) psühholoogi, umbes 40 on kaitsnud magistrikraadi (MSc) ning vähem kui 20 doktorikraadi (PhD).

Nõukogude okupatsiooni järel on Eesti psühholoogid nappide vahenditega loonud tugeva psühholoogia õppekava ja teadusliku infrastruktuuri.

Siri Carpenter

Umbes 15 aastat tagasi ehitas bio-psühholoog Jaanus Harro (MD, PhD) uurimistöö rahastamise nappuses tühjast koogikarbist labürindi, mida ta kasutas reaks käitumuslikeks eksperimentideks näri-listega. See töö saavutas rahvusvahelise tunnustuse ning seda on tsiteeritud paljudes erialaajakirjades.

See naljakas seik näitab, et "head teadust võib mõnikord teha üsna tagasihoidlike vahenditega," ütleb Harro, kes on praegu Eestis Tartu Ülikoolis, ühes Eesti kahest akre-

diteeritud õppekavaga psühholoogiat õpetavast ülikoolist, Sotsiaalteaduskonna dekaan. Aga see illustreerib ka meelekindlust ning leidlikkust, mis hoidsid Eesti psühholoogiat Nõukogude okupatsiooni kümnenditel üleval ning aitasid kommunismi järel taastada sajan-ditevanuse range teaduslike püüdluste traditsiooni. Tänapäeval, kümnete repressioon aastate järel, on Eesti psühholoogia jälle produktiivne hariduslik ja teaduslik distsipliin, millel on maailmaklassist ambitsioonid.

"Kui meil oleks juhtlause, oleks selleks "Osale ja mõjuta!"", ütleb Talis Bachmann (PhD), Tallinna Õigusinstituudi psühholoogia õpetooli juhataja. "Me proovime üha enam ja enam avaldada rahvusvahelistes peer-reviewed ajakirjades, esitada oma uurimusi rahvusvahelistel konverentsidel, teha koostööd psühholoogidega kogu maailmast ning saata oma tudengeid parimatesse ülikoolidesse."

Üldiselt ei püüdle Eesti psühholoogid eristatava rahvusliku identiteedi poole, vaid tahavad olla elujõuline osa rahvusvahelisest psühholoogiast. Paljud on kärmed osutama, et viimaste analüüside kohaselt on Eesti psühholoogide tööd PsychLIT-i poolt indekseeritud ajakirjades avaldatud ligikaudu

sama sagedusega (*per capita*) elaniku kohta, kui Prantsusmaa või Jaapani psühholoogide artiklid.

"Seda kontrolli, mis riik omas uurimistöö ja õpetamise üle, on peaaegu raske ettegi kujutada."

*Jüri Allik
Tartu Ülikool*

"Ma ei tea, kas on hea olla eriline," ütleb Jüri Allik (PhD), Tartu Ülikooli psühhofüüsika professor. "Ma arvan, et veel parem on olla osa suuremast võrgustikust. Kui vaadata naaberriikides ringi, ilmneb, et meie eripära on see, et meil on peaaegu normaalne psühholoogia."

Hoides "teaduskultuuri" elus

Kindla jalgealuse tagasisaavutamine rahvusvahelises psühholoogias oli kahtlemata raske ülesanne. Kui Nõukogude väed 1940. aastal Eesti okupeerisid, langes ka teadus samasuguste repressioonide alla nagu kogu ühiskond.

"Seda kontrolli, mis riik omas uurimistöö ja õpetamise üle, on peaaegu raske ettegi kujutada," meenutab Allik. "Mitmed teemad olid Nõukogude okupatsiooni ajal täiesti keelatud. Juba IQ mainimine oli karistatav, kriminaalne tegu."

Paljud teisedki uurimisvaldkonnad, eriti rakendus-, kliinilises ja sotsiaalpsühholoogias, olid tabud. Isegi ideoloogiliselt neutraalsetemate uurimuste, nagu näiteks kognitiivsetest baasprotsessidest või tajuprotsessidest, avaldamine Nõukogude Liidust väljaspool oli raske.

“Kõik pidi olema parteipoliitikaga kooskõlas,” sõnab Eestis sündinud psühholoog Endel Tulving (PhD), kes põgenes Eestist 1944. aastal, seitsmeteistkümnendaastasena ning on praegu Toronto Ülikoolis. “Sotsiaalteadlase jaoks pole see palju erinev põrgust.”

Mitmelgi moel olid Eesti psühholoogid õnnelikumad, kui nende kolleegid teistes Balti vabariikides või Venemaal. Üks põhjus on paljude arvates Eesti pikk intellektuaalne side Saksamaaga, Kesk-Euroopa ning Vene eksperimentaalpsühholoogiaga ning Eesti psühholoogia aukartustäratav ajalugu Tartu Ülikoolis, kus seda on õpetatud alates aastast 1802.

Lisaks oli oluline Eesti lähedus Soomele ning ligipääs Soome televisioonile, mis avas nii olulise akna Läände. Lõpuks andsid oma osa ka eesti emigrandid ning USA, Kanada ning Euroopa psühholoogid, kes säilitasid kogu Nõukogude okupatsiooni jooksul sidemed Eesti psühholoogidega. Mõned neist, kaasa arvatud Tulving, saatsid regulaarselt Eesti raamatukogudele ingliskeelseid ajakirju ja raamatuid.

“Üksikisikute panust on raske üle hinnata,” rõhutab Bachmann, “just nende abiga oli võimalik teaduskultuuri kuidagi elus hoida.”

Taasisühinemine rahvusvahelise psühholoogiaga

Pärast Eesti taasiseseisvumist 1991. aastal, on riigi teaduselu korraldajad teinud suuri jõupingutusi

jõudmaks maailmas levinud kvaliteedistandarditeni, kaasanud ülikoolide ja osakondade hindamisel väliseksperthe, loonud range *peer-review* süsteemi ja muutnud põhiõppe ning kraadiõppe õppekavad sarnasteks nendega, mille alusel õpetatakse Põhja-Ameerikas ning Euroopas.

“Just see soov asetada ennast terava vaatluse alla ning teha draamaatilisi muutusi, on andnud Eesti psühholoogidele võimaluse osaleda teaduses maailmatasemel,” kommenteerib APA tegevdirektori täidesaatev asetäitja teaduse alal (originaalis: *APA's Associate Executive Director for Science*) Merry Bullock (PhD), kes oli Eestis külalisprofessor 1997–1999.

Nii nagu traditsioonilised akadeemilised psühholoogia valdkonnad Eestis — kaasa arvatud kognitiivne ja arengupsühholoogia ning psühholoogia füsioloogia — on viimastel aastatel tugevnenud, on hakanud õitsema ka uued teadus- ja rakendusvaldkonnad. Näiteks kliiniline ja sotsiaalpsühholoogia, mis olid Nõukogude ajal peaaegu olematud, on nüüd üha populaarsemad õppesuunad.”

Samas kogeb Eesti psühholoogia endiselt ka suuri väljakutseid. Kuigi akadeemiline psühholoogia on teinud suuri edusamme, on rakenduspsühholoogia endiselt sellest maha jäänud. “Tavainimesed ei saa aru, mida psühholoogid koolides, kliinikutes, sõjaväes ja teistes rakenduslikes keskkondades teha võiksid,” vaatlleb Aaro Toomela (MD, PhD), Kaitseväe Ühendatud Õppeasutuste Kõrgema Sõjakooli psühholoog.

Riigi kõhnuke teadus- ja hariduseelarve on psühholoogide igavene takistus. Valitsus suudab aastas eraldada vaid 700\$ ühe bakalaureuse- või magistriõppe tudengi õpetamiseks. Ka teadus on alafinantseeritud ning ülikooli raamatu-

kogud küll täiendavad oma fonde, kuid siiski puuduvad neis paljud vajalikud allikad.

Eesti psühholoogia on defineeritud aga ka oma väiksusega, see on tema õnn ja õnnetus. Kogu riigis on ainult kaks akrediteeritud psühholoogia õppekava, Tartu Ülikoolis ja Tallinna Pedagoogikaülikoolis, kummaski õpetab hulka erinevaid aineid vaid käputäis psühholooge.

“See tähendab, et inimesed jooksevad ühest paigast teise, õpetavad hommikul ühes kohas, õhtul teises, mis mõnikord ei jäta just palju aega uurimistööks,” kurdab Tallinna Pedagoogikaülikooli psühholoogiaprofessor Toomas Niit (MSc). Teisalt arvab Maie Kreegipuu (MSc), Tartu Ülikooli kliinilise psühholoogia lektor ja Eesti Psühholoogide Liidu president, et väikese maa psühholoogid tunnevad peaaegu kõik üksteist, mis on privileeg, mida suurtele maadele pole antud.

Ja Toomela lisab: “Kuna Eesti psühholoogid on sunnitud õpetamiseks olema kursis mitmete valdkondadega, teeb see minu arvates meid teataval moel teoreetiliselt tugevamaks ning uutele ideedele avatumaks, mis on hea meie loovusele.”

Originaalartikkel: Carpenter, Siri (January 2002). Estonia: “Our uniqueness is that we are almost a normal psychology.” *MONITOR ON PSYCHOLOGY*, pages 48–49, (tõlkinud Kairi Kreegipuu). Copyright © 2002 by the American Psychological Association. Translated and reproduced with permission. APA is not responsible for the accuracy of this translation.

EESTI PSÜHHOLOOGIA LAIAS MAAILMAS: 2000–2001

Jüri Allik

Ühes eelmises "Laualehes" uurisin ma seda, kuidas Eesti psühholoogia laias maailmas välja paistab. Siis olid vaatluse all aastad 1998–1999, mille jooksul Eesti psühholoogid jõudsid PsycINFO andmebaasi 31 artikliga, võrdluseks Läti 2 ja Leedu 5 artiklile. Võrdluses 43 riigiga sai Eesti 31 artikliga uskumatult hea 20 koha, kohe peale Prantsusmaad ja eespool Jaapanit, Poolat ning Ungarit. Muidugi tuli selle koha väljavõitlemiseks publikatsioonide arv rahvaarvuga läbi jagada.

Aeg on edasi läinud ja paras hetk on uurida, kuidas on meil läinud järgmisel kahel aastal. Otsingu tegin PsycINFO (© *American Psychological Association*) andmebaasi võrguversioonis WebSPIRS (© *SilverPlatter*). PsycINFO lisas kahe aastaga juurde 117 578 viidet uutele psühholoogia artiklitele või raamatutele.

Milline oli siis Eesti panus aastatel 2000–2001? Kokku leidsin 33 artiklit, mis on praktiliselt sama, mis eelnenud kaksaastakul. Mõni artikkel võis jääda otsingule märkamatuks, kuna PsycINFO on tuntud ebatäpsuse poolest, millega ta autorite töökohti kirja paneb. Võrdluseks leidsin Eesti panuse sama aja jooksul maailma sotsiaal-teadusesse. Otsingu tegin andmebaasis Web of Science (© *Institute for Scientific Information*, mis näitas, et 2000–2001 aastal *Social Sciences Citation Index*'is märgitud 294 803 artikli seas oli 116 Eesti autorite artiklit. Nende 116 seas on aga suur hulk psühholoogide omaid, mida PsycINFO ei ole indekseerinud (näiteks 21 eestlaste Stockholmi psühholoogiakongressi ettekande teesi ajakirjas *International Journal of Psychology*).

Kogu artiklite tulvas on 33 muidugi

üsna väike, kuid siiski märgatav arv. Võrreldes eelmise kaksaastakuga on lätlased tubliste edenunud ja produtseerisid kokku 9 kvaliteetset artiklit, nendest 4 läheb lindude käitumise uurija Ivars Kramsi (Daugavpils Ülikool) arvele. Leedukad avaldasid 7 artiklit, mis jätsid jälje PsycINFO andmebaasis.

Kes siis meilt avaldavad ajakirjades, mida psühholoogid omaks peavad? Üldiselt ikka samad nimed, kes eelmistel aastatel, kuigi on ka mõned uustulnukad. Täisnimekiri, mis on toodud lisas, kinnitab eelmise korra tähelepanekut — lõvi-osa kõigist publikatsioonidest tuleb meditsiini (psühhiaatria, farmakoloogia, bioloogia, tervishoid) arvelt. Traditsioonilist psühholoogiat on minu arvutuste kohaselt nende 33 artikli seas 13, mis on ligikaudu 40%. Seega on Eestist pärit rahvusvaheline psühholoogia valdavalt meditsiinilist nägu.

Tartu Ülikooli ülekaal on jätkuvalt muljetavaldav. Tallinnast on pärit vaid 6 artiklit, millest 3 koos nende 4 autoriga (Aino Saar, Katrin Niglas, Endel Pöder ja Marika Veisson) läheb Pedagoogikaülikooli arvele. Nagu eelnevatel aastatel annab Tartu Ülikooli psühholoogia osakond ligikaudu pooled kõigist artiklitest. Kokku 16 artiklil oli selle kirjutamise ajal vähemalt üks autor psühholoogia osakonnast. Mis sellest kõigest üle jääb, mis pole väike osa, läheb Tartu psühhiaatrie, farmakoloogide ja füsioloogide arvele.

Produktiivsuse edetabeli tipus on seekord kliiniline farmakoloog Ants Kask 6 artikliga. Jaanus Harrol on 5 artiklit ja Veiko Vasaral 4. Kolme publikatsiooniga on Eero Vasar, Jüri Allik, Sulev Kõks, Jakov Šlik, Paavo Pokk ja Marika Väli. Muidugi pole artiklite arv kõige olulisem. Talis Bachmanni

monograafia *Microgenetic approach to the conscious mind* (Bachmann, 2000) kaalub kindlasti üle üsna mitu "tavalist" artiklit, nii nagu ka Jaanus Harro 50 (!) leheküljel kirja pandud uus depressiooni teooria (Harro & Oreland, 2001).

Kuigi ma ei hakanud sel korral riikide vahelist võrdlust tegema, näib Eesti edetabeli koht suhteliselt kindel olevat. Suurt hüpet edasi ei toimunud, kuid artiklite avaldamise tempo pole ka langenud. Lugeja võib tööde nimekirja uurides ise teha tähelepanekuid ja järeldusi selle kohta, millisenä Eestis tehtud psühholoogia laia maailma paistab.

Lisa

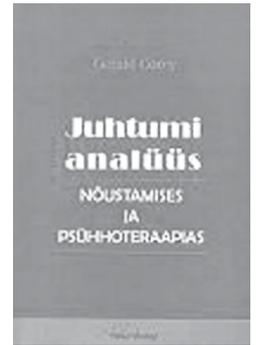
- Allik, J. (2000). Available and accessible information in memory and vision. In E. Tulving (Ed). *Memory, consciousness, and the brain: The Tallinn Conference*. (pp. 7–17). Philadelphia: Psychology Press/Taylor & Francis.
- Bachmann, T. (2000). *Microgenetic approach to the conscious mind*. Amsterdam, Netherlands: John Benjamins Publishing Company. xiv, 298 pp.
- Bachmann, T., & Pöder, E. (2001). Change in feature space is not necessary for the flash-lag effect. *Vision Research*, 41, 1103–1106
- Härm, T. (2001). Patient education in Estonia. *Patient Education and Counseling*, 44, 75–78.
- Harro, J., & Oreland, L. (2001). Depression as a spreading adjustment disorder of monoaminergic neurons: A case for primary implication of the locus coeruleus. *Brain Research Reviews*, 38, 79–128.
- Harro, J., Tõnissaar, M., Eller, M., Kask, A., & Oreland, L. (2001). Chronic variable stress and partial 5-HT denervation by. *Brain Research*, 899, 227–239.
- Harro, M., Eensoo, D., Kiive, E., Merenäkk, L., Alep, J., Oreland, L., & Harro, J. (2001). Platelet monoamine oxidase in healthy 9- and 15-years old children: The effect of gender, smoking and puberty. *Progress in Neuro Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 25, 1497–1511.
- Järvekül, A., Neissaar, I., & Viru, A. (2001). Acute anxiolytic and the mood balancing effects of aerobics in relation to envi-

- ronmental conditions. *Kinesiology*, 33, 20–26.
- Kaldmäe, P., Priimägi, L., Raudsepp, A., Grintchak, M., & Väljaots, E. (2000). Promotion of safer sexual behaviour and HIV/STD prevention among adolescent students and army recruits. *AIDS Care*, 12, 783–788
- Kallasmaa, T., & Pulver, A. (2000). The structure and properties of the Estonian COPE inventory. *Personality and Individual Differences*, 29, 881–894
- Kallasmaa, T., Allik, J., Realo, A., & McCrae, R. R. (2000). The Estonian version of the NEO-PI-R: An examination of universal and culture-specific aspects of the five-factor model. *European Journal of Personality*, 14, 265–278.
- Kask, A., & Harro, J. (2000). Inhibition of amphetamine- and apomorphine-induced behavioural effects by neuropeptide Y Y-sub-1 receptor antagonist BIBO 3304. *Neuropharmacology*, 1291–1302
- Kask, A., & Harro, J. (2000). Inhibition of amphetamine- and apomorphine-induced behavioural effects by neuropeptide Y Y-sub-1 receptor antagonist BIBO 3304. *Neuropharmacology*, 39, 1292–1302
- Kask, A., Nguyen, H. P., Pabst, R., & von Hoersten, S. (2001). Factors influencing behavior of group-housed male rats in the social. *Physiology and Behavior*, 74, 277–282.
- Kask, A., Schioeth, H. B., Mutulis, F., Wikberg, J. E. S., & Rägo, L. (2000). Anorexigenic cocaine- and amphetamine-regulated transcript peptide intensifies fear reactions in rats. *Brain Research*, 857, 283–285.
- Kõks, S., Beljajev, S., Koovit, I., Abramov, U., Bourin, M., & Vasar, E. (2001). 8-OH-DPAT, but not deramciclone, antagonizes the anxiogenic-like action of paroxetine in an elevated plus maze. *Psychopharmacology*, 153, 365–372
- Kõks, S., Männiste, P. T., Bourin, M., Shlik, J., Vasar, V., & Vasar, E. (2000). Cholecystokinin-induced anxiety in rats: Relevance of pre-experimental stress and seasonal variations. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 25, 33–42.
- Kõks, S., Volke, V., Veraksits, A., Rünkorg, K., Sillat, T., Abramov, U., Bourin, M., Huotari, M., Männiste, P., Matsui, T., & Vasar, E. (2001). Cholecystokinin-sub-2 receptor-deficient mice display altered function of brain dopaminergic system. *Psychopharmacology*, 158, 198–204
- Kolk, A., & Talvik, T. (2000). Cognitive outcome of children with early-onset hemiparesis. *Journal of Child Neurology*, 15, 581–587
- Llerena, A., Kiiwet, R. A., Dahl, M. L., Vega, J. S., Rootslane, L., & Wettermark, B. (1961–1965). Psychotropic drug use in non-psychiatric departments of three European university hospitals. *Nordic Journal of Psychiatry*, 54, 61–65.
- Matto, H., & Realo, A. (2001). The Estonian Self-Concept Clarity Scale: Psychometric properties and personality correlates. *Personality and Individual Differences*, 30, 59–70.
- Pähkla, R., Kask, A., & Rägo, L. (2000). Differential effects of beta-carbolines and antidepressants on rat exploratory activity in the elevated zero-maze. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, 65, 737–742
- Pakriev, S., Shlik, J., & Vasar, V. (2001). Course of depression: Findings from a cross-sectional survey in rural Udmurtia. *Nordic Journal of Psychiatry*, 55, 185–189
- Pakriev, S., Vasar, V., Aluoja, A., & Shlik, J. (2000). Prevalence of social phobia in the rural population of Udmurtia. *Nordic Journal of Psychiatry*, 54, 109–112
- Pokk, P., Sepp, E., Vassiljev, V., & Väli, M. (2001). The effects of the nitric acid synthase inhibitor 7-nitroindazole on the behaviour of mice after chronic ethanol administration. *Alcohol and Alcoholism*, 36, 193–198
- Pokk, P., & Väli, M. (2001). The effects of flumazenil, Ro 15-4513 and beta-CCM on the behaviour of control and stressed mice in the staircase test. *Journal of Psychopharmacology*, 15, 155–159.
- Pokk, P., & Väli, M. (2001). Small platform stress increases exploratory activity of mice in staircase test. *Progress in Neuro Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 25, 1435–1444.
- Pullmann, H., & Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Its dimensionality, stability and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences*, 28, 701–715
- Rätsepp, M., Öun, A., Haldre, S., & Kaasik, A. E. (2000). Felt stigma and impact of epilepsy on employment status among Estonian. *Seizure*, 9, 394–401
- Roomeldi, M., Haldre, L., Altosaar, K., Soonets, R., & Lewis, O. (2001). Emergency child mental health services in Estonia. *International Journal of Emergency Mental Health*, 3, 85–88.
- Saar, A., & Niglas, K. (2001). Estonian and Russian parental attitudes to childrearing and play. *Early Child Development and Care*, 168, 39–47.
- Skrebuhhova Malmros, T., Pruus, K., Rudissaar, R., Allikmets, L., & Matto, V. (2000). The serotonin 5-HT-sub(2A) receptor subtype does not mediate apomorphine-induced aggressive behaviour in male Wistar rats. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, 67, 339–343
- Sutrop, U. (2001). List task and a cognitive salience index. *Field Methods*, 13, 263–276.
- Tomberg, T., Orasson, A., Linnamaegi, U., Toomela, A., Pulver, A., & Asser, T. (2001). Coping strategies in patients following subarachnoid haemorrhage. *Acta Neurologica Scandinavica*, 104, 148–155
- Toomaspoeg, L., Toomla, O., Saarma, M., & Vasar, V. (2000). Influence of ethanol on CD2 receptors of lymphocytes in alcohol dependent inpatients and healthy individuals. *Nordic Journal of Psychiatry*, 54, 287–291
- Toomela, A. (2000). Activity theory is a dead end for cultural-historical psychology. *Culture and Psychology*, 6, 353–364.
- Tulviste, T. (2000). Socialization at meals: A comparison of American and Estonian mother-adolescent interaction. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 31, 537–556.
- Tulviste, T., & Kants, L. (2001). Conversational styles of mothers with different value priorities: Comparing Estonian mothers in Estonia and Sweden. *European Journal of Psychology of Education*, 16, 223–231.
- Uden, A. L., Elofsson, S., Viigimaa, M., Johansson, J., & Knox, S. (2001). A psychosocial comparison of 35- and 55-year-old men and women in Sweden. *International Journal of Behavioral Medicine*, 8, 149–162
- Valk, A. (2000). Ethnic identity, ethnic attitudes, self-esteem and esteem toward others among Estonian and Russian adolescents. *Journal-of-Adolescent-Research*, 15, 637–651
- Valk, A., & Karu, K. (2001). Ethnic attitudes in relation to ethnic pride and ethnic differentiation. *Journal of Social Psychology*, 141, 583–601.
- Veisson, M. (2001). Parents of disabled children: Personality traits. *Social Behavior and Personality*, 29, 581–592.
- Viira, R., & Raudsepp, L. (2000). Achievement goal orientations, beliefs about sport success and sport emotions as related to moderate to vigorous physical activity of adolescents. *Psychology and Health*, 15, 625–633.

MIDA ME LOEME?

KOGNITIIV-KÄITUMISTERAAPIA ON TEGELIKULT NATUKE TEISTSUGUNE EHK LUGEMISMULJEID COREY “JUHTUMIANALÜÜSIST” JA TEISTEST, ROHKEM KÜLL TEISTEST

Corey, G. (2001). *Juhtumi analüüs nõustamises ja psühhoterapias* (tõlkinud Airi Enge ja Tõnis Leemets). Tallinn: Väike Vanker.



Äsjailmunud Corey raamat on kui helesinine pilveke eesti keelde tõlgitud psühhoterapiaraamatute taevast, kauaoodatud ja väärtuslik ülevaade levinumatest teraapiasuundadest, mida vajavad nii algajad psühholoogid ja terapeudid kui ka abiotsijad. Sellest on kõvasti üle kümne aasta, kui üks noor psühholoog lubas kõik eesti erinevaid teraapiaid pakkuvad psühholoogid ise läbi käia, et end ravida lasta. “Ma tahan näha, mida nad minuga teevad!” ütles ta oma suure hingehädas ja tema toonis oli vähem lootust kui kibedust. (Mulle jäi tema jutust mulje, et ta oligi juba mõned läbi käinud.)

Nüüd on üks ameerika Ruth sama teekonna jalge alla võtnud, teejuhiks “mees nagu orkester”, Gerald Corey, psühhoterapeut ja õpikute autor. Muidugi ei ole Ruth reaalse isik, vaid kokku pandud mitmest patsiendist, nagu õpikujuhtumid konfidentsiaalsuse huvides ikka. Gerald Corey on vägagi reaalse ja tõepoolest pooldab integratiivset psühhoterapiakunsti. Corey, olles veendunud, et ta valdab kõiki teraapiasuundi nii hästi, et suudab võtta igat suunda parima (integratiivsete terapeutide tüüpiline väide), on ise kehastunud ka käesoleva raamatu kõikide koolkondade terapeudiks. Mis ongi käesoleva raamatu esimene puudus. Kohe selle kõrvale tõuseb esimene vorus — erinevalt Corey teistest raamatutest, kus ta

ainuisikuliselt kõiki teraapiaid esindada tavatseb, on “Juhtumianalüüsist” igat suunda kutsutud kirjutama ka kaks vastava ala asjatundjat. Mil-le kõrvale kerkib taas miinuseke — ei keegi muu kui Corey ise jätab endale viimase sõna: nüüd demonstreerin teile, kuidas mina Ruthi selle kooli terapeudina raviksin.

Raamatu teine pluss on jälle suur: raamat on kerge. Kerge hakkab tähendama üha enam sedasama, mis huvitav. Kuna järjest vähemaks jääb inimesi, kelle jaoks vaimne pingutus huvitav on, võime Corey raamatule loota suurt lugemisedu. See tasakaalustaks kontrollimatult vohavat pseudopsühholoogiat, mis täidab “mehed marsilt, naised veenuselt”-keeles raamatupoe psühholoogiariiulid. Tänu belletristlikule ülesehitusele kisivad Ruthi seiklused läbi erinevate terapeutide kabinetide lugejat kaasa ja lõpuks ometi saab eesti lugeja tõese pildi psühhoterapia(te)st.

Siiski, mitte tõese, vaid enam-vähem tõese. Kui ma loen psühhoanalüütilise või eksistentsialistliku terapeudi tegutsemisest Ruthiga, olen väga rahul — just nii see käib. Kui aga jõuan käitumis- või kognitiiv-käitumisteraapiast pealkirjastatud osadeni, tekib mul kaht lusi. Seetõttu ei tea enam, mis eelmistestki arvata. Jättes need asjatundjatele, võtan sõna vaid kognitiiv-käitumuslikes osades. Üld-

joontes on Coreyl muidugi õigus. Loomulikult ei saa RET-i esitada keegi täpsemalt kui Albert Ellis või multimodaalset teraapiat paremini kui Arnold Lazarus. Aga kas on valitud kõige tüüpilisemad esindajad? Ei, pigem kõige kuulsamad. Ju see polegi tähtis, peaaegu, et esitus vigadest ei kubise, nagu riulitaidetes tavaks. Aga mis ebalust tekitab, on Corey hoolimatus kognitiiv-teraapia teooriate ja tehnikate kombineerimisel üksipuha millega.

Käesolev raamat annab kognitiiv-käitumisteraapiast pildi, mis on üsna erinev selle teraapia tegelikust seisust. Peatükk nimega kognitiiv-käitumisteraapia sisaldab kaks meetodit: Ellise RET-i ja Berne'i transaktsionaalse analüüsi.* On täiesti kindel, et transaktsionaalne analüüs ei ole kognitiiv-käitumisteraapia. Kui neil midagi ühist on, siis mõned teraapia üldtegurid, mida kognitiiv-käitumisteraapia jagab kõikide psühhoterapiatega, võib-olla aga üldse mistahes ravi-

* Kahjuks on tõlkest välja ununenud originaalis olemasolev Corey joonealune kommentaar, mis ameerika lugeja jaoks pilti klaarib. Mis sest, et eesti lugeja isegi teab, mis kuhu käib, olgu see kommentaar siinkohal ära toodud: “Kuigi transaktsionaalset analüüsi (TA) peetakse üldiselt iseseisvaks teraapiasuunaks, paigutan mina selle käesolevasse peatükki, kuna see töötab klientidega ilmselgelt kognitiiv-käitumuslikus suunas.” (Corey, 1996a, p. 254).

misega, näiteks eesmärkide püstitamine ravi algul. RET või REBT kahtlemata on kognitiiv-käitumisteraapia. Peatüki hinnalisim osa ongi Albert Ellise kirjutatu.

(Kelles käesolev raamat kognitiiv-käitumisteraapia vastu huvi tekitas, võiks vaadata mõnd selle koolkonna kesksema esindaja raamatut. Otsida võiks nimesid A. Beck, J. Beck, D. Barlow, A. Freeman, S. Hollon, P. Kendall, C. Padesky Ameerika Ühendriikidest, D. Clark, G. Butler, M. Fennell, P. Salkovskis, A. Wells Suurbritanniast, K. Dobson, S. Rachman Kanadast jt. Nende teostest leiab juba palju teisi, keda edasi lugeda. Esimeseks raamatuks praktiliste käsiraamatute seast soovitaks J. Becki (1995), teoreetilistest ülevaadetest P. Salkovskist (1996), D. Clarki (1997) või K. Dobsonit (1988), mõnusaks eneseabiraamatuks aga sobib D. Burnsi "Hea tunne" (1980) või mõni Oxfordi seeriast "Overcoming..." (ülesaamine sotsiaalärevusest, hasartmängimisest, madalast enesehinnangust jms.).)

Transaktsionaalse analüüsi paigutamise kognitiiv-käitumisteraapia rubriiki on Corey poolt väga originaalne tegu. Ükski kognitiiv-käitumisterapeut ega selle kooli teadlane pole transaktsionaalset analüüsi kognitiiv-käitumuslikuks lugenud. Käsiraamatud ja ülevaated tutvustavad seda kui Eric Berne'i originaalloomingut. Transaktsionaalse analüüsi spetsialistid ise, kes need peatükid käsiraamatutesse on kirjutanud, esitavad lähteseisukohti psühhoanalüüsist, enamasti uusanalüütikult. Nii näiteks nimetab Roy Grinker (1962) F. Fromm-Reichmanni ja H. S. Sullivani, Glen Holland (1973) aga S. Freudi, W. R. D. Fairbairni ja A. Adlerit. Samuti leiavad nad seoseid analüütiliste interaktsiooniteoreetikutega, näiteks G. Batesoniga, ning A. Moreno psühhodraamaga. Viited on nii vanad seetõttu, et uuematesse käsi-

raamatutesse, nagu näiteks Bongar & Beutler'i õpik (1995), pole transaktsionaalset analüüsi sisse võetud. Ega Corey põhiõpiku 5. väljaandeski (Corey, 1996b) seda ole, kuigi sama raamatu eelmistes variantides oli transaktsionaalse analüüsi peatükk sees (Corey, 1982).

Transaktsionaalse analüüsi alusidees — isiksuse jaotamises kolme tasemesse ja iga osa tegevuses on selgesti äratuntav klassikaline mina-miski-ülimina teooria. Ka enamus tehnikaid on kognitiiv-käitumuslikule suunale võõrad. Üksikud kokkulangevused, nagu näiteks rollimängude kasutamine, tulenevad pigem üldisest tendentsist, et erinevad koolkonnad rakendavad üksteiselt laenatud tehnikaid omaenda sihtide ette. Siiski on tehnikate kasutamises suuri erinevusi, näiteks on kujuteldamatu, et kognitiiv-käitumisterapeut rollimängu käigus patsiendi kulme näpistaks, et pinget suurendada, või tema õlgu masseeriks, et seda vähendada.

Käitumisteraapia nimelisest 8. peatükist leiame tegelikult Arnold Lazaruse multimodaalse teraapia. Mis laadi teraapia see on? Võiks öelda nii, nagu Lazarus ise — omaette suund, mitme modaalsusega, sest võtab arvesse BASIC ID-i: käitumise, afektid, aistingud, kujutlused, kognitsioonid, suhted ja bioloogilised toimeained. Sama õige oleks aga öelda, et kõik, mida A. Lazarus õpetab, on ka kognitiivne käitumisteraapia ja 20. sajandi lõpus tuleb puhast käitumisteraapiat harva ette. Kogu peatükist on raske leida midagi, mida iga kaasaegne kognitiiv-käitumisteraapia õpik ei soovitaks. Kui, siis vahest kahekordset topeltsuhet — töötada korrakaasaga individuaalterapeutina ja lisaks veel nende paariterapeutina. Suhete tasakaalus hoidmiseks soovitaks eesti kognitiiv-käitumis-

terapeut pigem mõnd kolleegi, süsteemset pereterapeuti. Või kui ta ise oleks algusest peale töötanud Ruthi ja Johni kui paariga, siis suunanuks ta Ruthi mõne teise terapeudi juurde individuaalteraapiasse. Muidugi, hädakorral (kui terapeut on lähikonnas ainus ja patsientidel pole raha ega aega kaugele minna), ei ole välistatud ka siin peatükis soovitatud terapeutilised suhted, aga igatahes on see viimane, mitte esimene võimalus.

Arnold Lazarus on käitumisterapeutide maailmas hästi tuntud nii oma praktilise tegevuse kui teoreetiliste panustega. Ta alustas klassikalise käitumisterapeutina, sai väljaõppe 50.-tel John Wolpe'i enda juures Lõuna-Aafrika Vabariigis, aga 60.-tel pettus käitumisteraapias, lõi Wolpe'ist lahku ja töötas välja oma meetodi (Lazarus, 1971), mida sageli käsitletakse kognitiiv-käitumisteraapiana, aga mis tegelikult läheb kaugemale kognitsiooni, emotsiooni ja käitumise seostamisest ning mida peetakse üheks esimeseks integratiivseks lähenemiseks. Lazaruse multimodaalne elu- ja probleemide intervjuu skeem ning võimalike hüvituste nimekiri on 90.-te algul tõlgitud eesti keelde ja olid mõnd aega meie kognitiiv-käitumisterapeutide seas kasutusel, kuid on nüüdseks asendunud lühemate ja paindlikumate meetoditega. Hinnanguintervjuu on "Juhtumianalüüsi" 8. peatükis piisavalt tutvustatud. Hüvituste loendi kiituseks võib öelda, et väga depressiivsed või väga kehtetud inimesed tihti tõesti ei oska välja mõelda mitte ühtegi asja, mis võiks neile meeldida, ega ütelda, millised on nende vajadused. Sellisel juhul on väga raske koostada hüvitiste loendit, millega patsient end ise kinnitada saaks. Siis võibki sahtlist välja võtta A. Lazaruse loendi 500 meeldivast tegevusest või olukorrast ja lasta patsiendil valida, kas neist ükski võiks temale sobida. Täpsustus —

seda loendit käsitletavas raamatus ei ole.

Lazaruse ideed on oluliselt mõju-
tanud ka kehtestamise mõiste välja-
kujunemist. Koos A. Rathusega lõi
A. Lazarus esimese psühhomeetri-
liselt korrektse kehtestamistesti.
Just Lazarus oli üks esimesi, kes
juhtis tähelepanu sellele, et kehtes-
tamise nime all pakutakse liiga hoo-
limatuid, agressiivsusest vähe erine-
vaid käitumisviise. Sellega suunas
Lazarus kehtestamise idee A. Sal-
teri algmõttest (ükskõik milline
käitumine, peaaigi, et pole allaheitlik
ja seisab oma õiguste eest) täna-
päevase Bowen'i, Alberti ja Em-
monsi arusaamani kehtestamisest
kui vastastikku aupaklikust ja
teeneteise vajadusi täita aitavast
käitumisest.

Niisiis, igati meeldiv teraapia nii
teoreetiliselt kui tehniliselt see A.
Lazaruse meetod ja võib peatükki
soojalt soovitada kui pealtnägija
silma kognitiiv-käitumisterapeudi
töötoas. (Raske on mõista ainult
üht, miks Lazarusel on niiväga vaja
seda omaette nime all esitleda.
Ameeriklased vahel ikka teevad nii,
nende maal on väga tähtis olla
täiesti ise, uus ja enneolematu, see
on hea avalikkussuhtleja tunde-
märk, see müüb.)

Veel üks kognitiiv-käitumisteraapia
variant leidub raamatus — see on
esimene osa kümnendast, perete-
raapia peatükist. Eesti lugejale juba
tuttav Frank Dattilio kavandab
kognitiiv-käitumusliku pereteraapia
seansi nii Ruthi päritolupere kui
praeguse pere jaoks. Kuna peatükk
läheb sujuvalt üle süsteemseks
pereteraapiaks Mary Moline'i käsit-
luses, kes peagi kaasab terapeudiks
ka Jerry Corey, lähevad teraapia-
voolud üsna sassi. Antud peatükile
ei saa seda küll pahaks panna, Dat-
tilio ise on mujalgi üpris integra-

tiivselt meelestatud ja tunneb end
koolkondade-vahelises ruumis liiku-
des kui kala vees. “Juhtumiana-
lüüsi” dramaturgilises arengus on
10. peatükk hea käik apoteosini
viimases, 11. peatükis, kus saab
teoks Jerry Corey isiklik integrat-
sioon kõikidest teraapiatest ja
soovitus lugejalegi sama teha – oma
isiklik integratiivne stiil välja
töötada.

Mida öelda kokkuvõtteks? Lugege!
Hea esmatutvustuseks neile, kes
asjast midagi ei tea. Kelles mõne
koolkonna vastu huvi ärkab, otsib
pärisõpiku üles. Kes tahab käes-
olevat raamatut õpikuna kasutada,
peaks enne vastava teraapia selgeks
õppima, et siis lugedes järjel püsi-
da: mis kuulub antud teraapiasse,
mis Corey isiklikku maitse ja
mis on suisa tavatu. Käitumisteraa-
piat raamatust ei leiagi, aga eks
kuulugi see rohkem ajalukku. Täna-
päevased vormid on spetsialisee-
runud kitsastele valdkondadele
käitumisanalüüsi ja käitumise mo-
difikatsiooni nime all. Kognitiiv-
käitumuslikest suundadest on RET,
Lazaruse multimodaalne teraapia ja
Dattilio paari/pereteraapia väärikalt
ja elavalt esitatud. Niisiis, kui
lugedes need osad kõik ühe peal-
kirja alla kokku mõtelda ja trans-
aktsionaalsest analüüsist kui
anakronismist mööda vaadata, saab
kognitiiv-käitumisteraapiast ette-
kujutuse küll. Mõneti on raamat
iganenud, autorite ja temade valik
kannab oma aja märke — 80.-te
diskopop. Mõneti on raamat aga
vägagi ajas ja ajast ees — post-
modernistlik, ateoreetiline ja stiili-
kirju eklektiline teraapia tuleb ja
tuleb, üha jõulisemate lainetena.

Kes raamatut juba lugenud, võib
käesoleva kirjatüki kohta teha
märkuse, et selles on väga vähe
Corey “Juhtumianalüüsist” ja liiga
palju muust. Lugenul on õigus.

- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford.
- Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques*. London: Robinson.
- Bongar, B., & Beutler, L. E. (1995). *Comprehensive Textbook of Psychotherapy: Theory and Practice*. Oxford University Press. (Sarjast: *Oxford textbooks in clinical psychology*)
- Burns, D. (1980). *Feeling Good: A New Mood Therapy*. New York: Penguin/Signet.
- Butler, G. (1999). *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques*. London: Robinson.
- Clark, D. M., & Fairburn, C. G. (Eds.) (1997). *Science and Practice of Cognitive Behaviour Therapy*. Oxford: Oxford University Press.
- Corey, G. (1996a). *Case Approach to Counseling and Psychotherapy*, 4th ed., Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (1996b). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 5th ed., Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (1982). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 2nd ed., Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Dobson, K. S. (Ed.) (1988). *Handbook of Cognitive-Behavioural Therapies*. London: Hutchinson.
- Grinker, R. R. (1962). A transactional model for psychotherapy. Teoses M. I. Stein (Ed.). *Contemporary Psychotherapies*. New York: The Free Press of Glencoe, pp. 190-227.
- Holland, G. A. (1973). Transactional analysis. Teoses Corsini, R. (Ed.). *Current Psychotherapies*. Itasca, Ill.: F. E. Peacock, pp. 353-399.
- Lazarus, A. A. (1971). *Behavior Therapy and Beyond*. New York: McGraw Hill.
- Salkovskis, P. M. (Ed.) (1996). *Frontiers of Cognitive Therapy*. New York: Guilford.

Kognitiiv-käitumisteraapia teoreetilistest alustest ja rakendustest mitmesuguste häirete ja normaalsete probleemide korral leiab huviline materjali ka eesti keeles:

Dattilio, F. M., Padesky, C. A. (1999). *Kognitiivne paariteraapia*. TPÜ & TÜ psühholoogiaosakonnad, TPÜ kirjastus. (Tõlge eesti keelde. Originaali tiitel: Cognitive Therapy with Couples. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange, Inc., 1990)

Ellis, A. (2001). *Kuidas saada jagu oma ärevusest*. Varrak. (Tõlge eesti keelde).

Emmelkamp, P. M. G., Emmelkamp-Benner, A. (1992). *Ärevushäired*. Tartu: Tartu Ülikool. (Tõlge eesti keelde. Originaali tiitel: Anxiety Disorders)

Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J., & Clark, D. M. (1993). *Psühhiaatriliste probleemide kognitiivne käitumisravi. Praktiline käsiraamat*. Fontes PMP. (Tõlge eesti

keelde. Originaali tiitel: Cognitive Behaviour Therapy for Psychiatric Problems. Oxford University Press, 1989)

Kognitiivkäitumuslik teraapia. (1992). Koostaja T. Arro. Tartu: Tartu Ülikool.

Maie Kreegipuu,
Eesti Kognitiivse
Käitumisteraapia Assotsiatsiooni
asutajaliige

ALBERT ELLISE ELUREEGLID EHK “KUIDAS SAADA JAGU OMA ÄREVUSEST” ON PIIBEL

Ellis, A. (2000). *Kuidas saada jagu oma ärevusest* (tõlkinud Meri-Liis Laherand). Tallinn: Varrak.



Piibel on raamat, mis igal pärast surma taevariiki ihkajal seisab aukohal, ikka käepärast, et mistahes hetkel hing, kisendades abi järele, selle kähku sobilikust kohast lahti lüües lohutust leiaks. Mõni Ellise raamat võiks käepärast olla igal inimesel, kes juba siinilmas rahu ja rõõmu ihkab. Tarvitada soovitan seda samamoodi kui Piiblit. Korraga mitte läbi lugeda, ära tüütab. Eesti vanasõna on sedastanud, et see, kes kogu Piiblit järjest läbi loeb, läheb hulluks. Ma olen kindel, et vastupidist ei juhtu ühegi hulluga, kes Ellise raamatu läbi loeb. Küll aga aitaks pühapäeviti natukese Ellise lugemine paljudel normaalseks saada ja normaalseks jääda.

Kui Ellis on läbi 26 peatüki selgitanud, “Kuidas saada jagu oma ärevusest,” võtab ta oma õpetused kokku: 104 maksimi ärevate mõtete ohjeldamiseks + 62 ärevate tunnete ja kehaelamuste + 65 ebamugavuse ja hirmude ületamiseks. 231

juhtnööri korraga läheb muidugi tüütuks kätte. Aga hädakorral lahilöömise meetodil võib neist palju abi olla. Minu viimane juhuvalik tuli selline:

1. “*Ainus asi, milles võib kindel olla, on see, et milleski ei saa kindel olla. Siiski on väga tõenäoline, et selles ebakindlas maailmas kõva tööd tehes jõuan ma oma eesmärkidele lähemale kui maailma ebakindluse üle hädaldades.*” (Ellis, 2000, lk. 233–234).

2. “*Võib-olla on olemas kõrgemaid jõude, kellelt ma saan tõsisete murede korral abi paluda, kuid kõige parem on siiski loota iseendale.*” (Ellis, 2000, lk. 254).

3. “*Mida rohkem ma oma probleemide lahendamiseks ette võtan, seda vähem jääb mul aega ja energiat nende pärast muretsemiseks.*” (Ellis, 2000, lk. 268).

Käsulauad nagu iga teinegi, aga kui erinev on Ellise stiil noist päris

käsuladadest. Mitte midagi ei pea, aga võib, ehk Ellise enda sõnutsi: “Ma ei pea jõudma silmapaistvate saavutusteni ega püstitama endale raskeid ja stressitekitavaid eesmärke. See on minu *valida*.” (Ellis, 2000, lk. 235).

Edasi püüan mitte enam Ellise raamatut korrata, vaid põhjendada, miks kümnete Eestis levivate eneseabiraamatute seast seda eelistan ja teistelegi soovitan. Esiteks sellesama liberaalse stiili pärast. Teiseks seetõttu, et pean sügavalt lugu Ellise isikust, kes omaenese lapse- ja noorepõlve kolm suurt häda eelisteks oskas pöörata. Ning kolmandaks sellepärast, et erinevalt paljude teiste enese jaoks välja töötatud ja siis teistelegi soovitatavaist eluõpetustest on Ellise meetod leidnud empiirilise kinnituse kognitiivkäitumusliku koolkonna teadusuuringute läbi.

Albert Ellis (sündinud 1913. a., küll

Pittsburghis, aga elupõline njuujorklane) on kõige populaarsem, kõige enam patsientidele lugemiseks sobivaid raamatuid kirjutanud ja kõige atraktiivsema esinemismaneeriga kognitiiv-käitumisterapeut. Kuulus on ta ennekõike Ameerika Ühendriikides, aga vaevalt leidub kogu maailmas kognitiiv-käitumisterapeuti, kes temast kuulnud poleks või Ellise RET-meetodit rakendada ei oskaks. Kes on kord Ellist näinud, olgu patsienti ravimas või loengut pidamas, ei unusta teda iial.

Sellelgi poolest, teadusartikleid on A. Ellisel vähe ilmunud. Tema hüpoteesid on leidnud kinnitust tänu asjaolule, et nad on sarnased Aaron Becki kognitiivteraapia mudeliga, mis on väga paljude kliiniliste ja eksperimentaalsete uurimustega tõestatud. Ameerika Psühholoogide Assotsiatsiooni (APA) psühhoteraapia töörühma antud ülevaates (Chambless jt., 1996) me RET-i tõestatud efektiivsusega teraapiate hulgast ei leia. Selles nimekirjas olevatest 22 teraapiast on 19 kognitiiv-käitumuslikud ning ka RET-i teoreetiliste eelduste tõsiskindlus ja meetodite selge kirjelduse olemasolu lubavad püstitada hüpoteesi, et RET osutuks efektiivseks küll, vähemasti sotsiaalfobia, paanika, agorafobia jt. ärevushäirete, tõenäoliselt ka depressiooni ravis, aga ka normi piires olevate suhtlemisprobleemide korrigeerimises, kui ainult keegi vaevuks vastavad empiirilised uurimused läbi viima.

Iseasi, kas vaevub? Või milleks peakski? Albert Ellis on eluaeg olnud väga töökas ja sihikindel, aga tema sihid on teised. Juba 12-aastaselt otsustas Albert, et ta saab kuulsaks ja valis romaanikirjaniku karjääri. Et esialgu peab kirjanik millestki elama, otsustas ta kõigepealt saada rikkaks. Selleks astus ta ärikooli ja õppis raamatupidajaks, aga rikkust ei tulnud. Ameerika Ühendriikides tuli hoopis Suur

Depressioon. Kirjutamist ei seganud muidugi ei õppimine ega majandusolukord, alustanud 500 000-sõnalise autobiograafilise romaaniga, lõi Ellis 19. ja 28. eluaasta vahel umbes 20 mahukat teost — romaane, näidendeid ja luulekogusid. Ei ühtki võetud avaldamiseks. Ellis kirjutas kõigest, kui ilukirjandusel minekut ei olnud, siis teadusest, poliitikast ja elust. Masside valgustamiseks esitas ta näiteks K. Marxi “Kapitali” lihtsas küsimuste-vastuste vormis. Ei mingit edu. Siis otsustas Ellis pühenduda seksuaalrevolutsioonile, aga ka ambitsioonikat raamatut “Seksuaalse promiskuiteedi lugu” ei tahtnud keegi. Küll aga oli Ellisel seksi- ja armastuse asjatundja kuulsus, tema käest käisid nõu küsimas nii tuttavad kui võõrad. Nii jõudiski 28-aastane Albert otsusele, et ta hakkab nõustajaks-psühhoterapeutiks ja astus Columbia Ülikooli psühholoogiadoktorantuuri. Kuhu teda esialgu vastu võtta ei tahetud, sest kogu oma tohutu lugemuse ja hulga kursuste juures, mis ta kolledžiastmes kogunud oli, polnud tal eriti teadusainete punkte ette näidata.

Lubanud suve jooksul võlgnevused tasa teha, sai Ellis siiski sisse. Õppides A-dele nagu alati, liikus ta kiiresti edasi, aga doktoridissertatsiooniga tekkis probleeme. Ellis oli muidugi valinud Kinsey’st lähtuva teema ja koostanud küsimustiku naisüliõpilaste armastustunnete uurimiseks, aga fakultet ei pidanud seda sobilikuks. Ellis küll veenis enamuse õppejõududest enda poole, kuid kiire lõpetamise huvides otsustas siiski teise töö teha, milleks tegi kähku valmis uurimuse “Vaheü ja kaudse kõneviisi kasutamine isiksuseküsimustikes” ning sai kraadi kätte 1943.a. Viis publikatsiooni tegid ta hinnatud asjatundjaks paberi- ja pliiaatsi-testide teoreetikuna, aga ise pidas ta seda tüütuks teemaks ning alustas eravastuvõttu kliinilise psüh-

holoogina. Aasta jooksul publitseeris ta veel 12 artiklit, millega teenis erialase reputatsiooni ning New Jersey osariigi uue diagnostikakeskuse avamise järel kutsuti Ellis selle peapsühholoogiks. Ravitööd tegi ta psühhoanalüütikuna, nagu sel ajal kombeks. Kliinilise töö kõrvalt kasvas publikatsioonide arv. 1950. aastaks oli Ellis avaldanud juba 46 artiklit, ülevaadet jms., trükkis oli esimene raamat “Seksi folkloor” (1951). Ellise rahulolematuse anti-teadusliku ja passiivse psühhoanalüüsiga kasvas ning mitu tema artiklit olid üsna psühhoanalüüsikriitilised. Samal ajal hakkas Ellis välja töötama omaenese ravi põhimõtteid, mis ilmusid pealkirjaga “Uus lähenemine psühhoteraapia tehnikatele” 1955. a. Juba 1953. aastast peale ei nimetanud ta end enam psühhoanalüütikuks, vaid psühhoterapeutiks ning 1956. aastal oli ta oma leiutusele päris oma nime leidnud: APA aastakoosolekul pidas ta ettekande ning seejärel kirjutas artikli nimetusega “Ratsionaalne psühhoteraapia ja individuaalpsühholoogia.” Kuna sellepeale hakati teda pidama 18. saj. ratsionalistliku filosoofia propageerijaks, mis seab mõistuse tunnetest ülemale, nimetas Ellis oma teraapia eksiarusaamade klaarimiseks ümber ratsionaal-emotiivseks teraapiaks (RET). 1993. a. nimetas ta teraapia veelkord ümber: ratsionaal-emotiivne käitumisteraapia (REBT), sest tahtis rõhutada käitumistehnikate ja kodutöö osatähtsust oma meetodis.

Esimene eneseabiraamat Ellise sulest kandis pealkirja “Kuidas elada neurootikuga” (Ellis, 1957) ja teine “Süütundeta seks” (Ellis, 1958). 1959. a. asutas Ellis mitteilundusühingu Ratsionaalse Elamise Instituut, mis asus esialgu tema korteris, ning kus anti väljaõpet RET-terapeutidele ja toetati avalikke esinemisi RET-i propageerimiseks. 1964.a. võimaldasid Ellise raamatu “Armastuse kunst ja teadus” (1960) tulud osta suure

maja Manhattanil, kus REBT Instituut tänagi asub. Ellise teraapia on väga tõhus nii tema enda kui tema õpilaste käes, instituudil on suured koolitusprogrammid, palju publikatsioone ja kaastöölisi, tagasihoidliku tasu eest saab seal ka ravi. Mõju on raske ülehinnata. 1993. aastaks oli instituudi lõpetanud 3743 terapeuti, ilmunud sadu artikleid, raamatuid ja õppevideosid. Selle kõige taga on Albert Ellis, ikka veel aktiivne õpetaja, kirjutaja ja terapeut (Yankura, Dryden, 1994).

Ellis on saanud kuulsaks. Sageli öeldakse, et Ellis on kuulsaim psühholoog pärast Skinneri surma, vahel parafraseeritakse seda "vihatuim". See on kuulujutt. Esinduslik valim APA kliinilisi ja nõustamispsühholooge (N=800) hääletas 1982. a küsitluses Ellise mõjukuselt teisele kohale (Rogersi järel). Eks seegi ole pelk maitse-eelistus. 1957.–1982. aasta tsiteeritavuse-

indeksis oli ta kindlalt esikohal oma 14 000 viitega (Heesacker, Heppner, Rogers, 1982), mis on juba objektiivne näitaja. Publikatsioone endid, mida tsiteeritakse, on sadu, ja neid tuleb kogu aeg juurde. Nende seas käesolevigi raamat, 80-aastase Ellise kirjutatu, seetõttu vahest mitte nii kirklik ega vaimukusi pilduv nagu tema noorpõlve hitid, aga küpse-inimlikult kordav ja kõikehõlmav.

Kes Ellise lugemisest üle kasvanud, neile soovitan tagasimekut "*ad fontes*"—lugeda algallikaid, mida Ellis ise luges: Konfutsiust, Epikurost, Marcus Aureliust, John Watsonit. Seal on hingeosutatavad mõtted alles nauditavalt tihedal, igamehele suupäraseks seadistamata kujul.

Chambless, D. L., Sanderson, W. C., Shoham, V., Johnson, S. B., Pope, K. S., Crits-Christoph, P., Baker, M.,

Johnson, S. B., Woody, S. R., Sue, S., Beutler, L., Williams, D. A., & McCurry, S. (1996). An update on empirically validated therapies. (1996). *Clinical Psychologist*, 49, 5–18.

Ellis, A. (2000). *Kuidas saada jagu oma ärevusest*. Tõlge eesti keelde: M.-L. Laherand, Varrak. Tõlgitud väljaandest: A. Ellis. (1998). *How to Control Your Anxiety Before It Controls You*. Albert Ellis Institute. A Birch Lane Press Book.

Heesacker, M., Heppner, P.P., & Rogers, M. E. (1982). Classics and emerging classics in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 29: 400–405.

Yankura, J., Dryden, W. (1994). Albert Ellis. *London: SAGE Publications. Series: Key figures in counselling and psychotherapy, Ed. by W. Dryden.*

Maie Kreegipuu

INIMENE, KEDA MA KOHTASIN

SATHS COOPER

Ootasin väga presidendiaja möödasaamist, et oleksin taas vaba inimene omama isiklikku arvamust, võima vabalt väljendada oma mõtteid, kohustuseta kaaluda, kuivõrd need poliitiliselt korrektsed on või kuivõrd EPL-i ühisarvamust väljendavad. Sest enamasti ma ei ole poliitiliselt (ega üldse) korrektne. Ja enamuses asjus EPL-il ühisarvamust ei ole, on rikkalik kogu eriarvamusi.

Aeg liigestest on lahti... Samal ajal kui psühholoogid ei suuda otsustada, kas tahta kuuluda esimesse või teise Eestisse, kas hoida rohkem sinna teise poole, kus on inimesed (see 80% inimestest) või esimese poole, kus püsib ja liigub raha (see 80% raha, võib-olla koos 20% inimestega), liiguvad olulised

asjad omasoodu. Kahju psühholoogist, kui tal pole aimugi, et on olemas ka kolmas Eesti — vaimu-elu. Rääkides siinkohal Eestist, mõtlen ma maailma, kasutan Eesti metafoori vaid selleks, et end paremini arusaadavaks teha ka siin-ja-praegu-inimesele, kelle oikumeen ongi Eesti.

Selleks, et rääkida mõnedest olulistest asjadest, tahan avada EPL-i Laualehes uue rubriigi: "*Inimene, keda ma kohtasin.*" Nii nagu EPL-i olulisim osa on tema Laualeht, on Laualehe olulisim osa rubriik "*Raamat, mida ma lugesin.*" See peab jääma ja kasvama. Sellegipoolest, on ilmas olulisi asju, mis sellesse rubriiki ei mahu, siit ka soov esitleda inimesi.

Inimene, keda ma kohtasin, on **Saths Cooper**. Koht: Psühholoogia reguleerimise, seadustamise ja ser-

tifitseerimise II maailmakonverents Oslos, satelliit Psühholoogia VII maailmakongressile Stockholmis 2000. aasta suvel. Olime mõlemad paneelidiskussandid, esindamas hiljuti rõhumise all kannatanud rahvaid, mina postsovjetlikust Eesti Vabariigist, tema suulukeelsest enamusest Lõuna-Aafrika Vabariigi valitsuse all. Seda olid konverentsi valged korraldajad väga tahtnud, et pikaajaliste seadustega korraldatud psühholoogiate (nagu Kanada või Norra) kõrval ka muu maailma kirevus esindatud oleks. Ei pööranud me teineteisele tähelepanu, kirevust jätkus niigi. Ning tundes oma eelarvamuslikkust (ei ole ma kunagi sallinud ameeriklasi, neegreid, venelasi, postsovjetite, eestlasi, feministe ega esimestele maailmale oma pretensioone esitavaid kolmanda maailma tegelasi), ega ma endalt mingit tähelepanelikkust oodanudki. Aga midagi tema ette-

kandes oli. Pigem midagi, mida seal ei olnud. Ei olnud kibestumust ega pretensioone kõigi ja kõige vastu nii minevikus, olevikus kui tulevikus. Ja kui olin ära kuulunud ka tema loengu, lugenud IUPsySe aruandevalimiskoosoleku materjalidest tema korraldatud Aafrika regionaal-kongressist, näinud teda kolleegidega asju arutamas ja kokku leppimas, sain aru, et olen kohtunud inimesega. Kuna ma ei tavatse laternaga ringi käia, juhtub seda harva. Ja mis juhtub harva, avaldab muljet, nii et tahaks seda teistegagi jagada.

Nüüd juba seesuguse hoiakuga varustatud, pidasin endale muidugi suureks auks, kui Saths tuli tere ütleva. Surusime kätt. Ja rääkisime igasugu asjust. Hiljem rääkisime veel, korduvalt. Sain teada palju LAV-i psühholoogiast ning veidi Sathi eluloost. Ta oli tahtnud õppida filosoofiat, filoloogiat ja psühholoogiat, aga sel ajal kui ta ülikooli astus, oli mustadel lubatud õppida vaid arstiteadust või üldse mitte. Eks astus ta siis arsti ja õppis seda, hoo ja huviga. Luuletamist ja filosoofiahuvi siiski ei jätnud, mis viis ta esialgu üliõpilasrahutustesse, tänavale koos Nelson Mandelaga, ja hiljem edasigi — samasse vangimajja Robben Islandil. Ainuke erinevus, et kui Mandela võis kinnimajas end edasi täiendada, siis Cooperi kohta andis Lõuna Aafrika kultuuri-, haridus- ja politseiminister välja eridekreedi, millega keelas tal karistusajal õppida ja lugeda. Välja sai Saths siiski varem kui Mandela ning ülikooli tagasi. Ajad olid niipalju muutunud, et tal lubati isegi psühholoogiat õppida. Lõpetanud väga heade tulemustega, konkureeris ta stipendiumile Ameerika Ühendriikidesse ning saigi selle. Tema tahtis kliinilise psühholoogia programmi Bostoni Ülikoolis, aga jälle kord teadis keegi teine paremini, kelleks ta peaks hakkama. Sedakorda otsustasid ameerika ülikooli psühholoogid, kes

teda testisid, et valigu mistahes muu psühholoogia. Kõik selle olen raashaaval kokku korjanud, Saths rääkis endast vähe ja muuseas. Ta ise eelistas püsida oma patsientide, ülikoolitöö või Lõuna-Aafrika Psühholoogiaühingu arendamise teemadel. Ning enam kui rääkida, eelistas ta küsida ja kuulata. Temast oli ikkagi kliiniline psühholoog saanud. Ja mingil hetkel sain aru, miks see inimene on suur nii vaimult kui hingelt. Ta oli saanud selleks, kelleks tahtis ja mitte selleks, kelleks ta oleks pidanud saama. Oleks pidanud kogu keskkonna ja inimeste survet arvestades. Sealhulgas ameerika kliiniliste psühholoogide hinnangul, kes olid langetanud professionaalse otsuse, et Saths Cooper ei kõlba kliiniliseks psühholoogiks, kuna “arvestades teie elukäiku, peab teis olema väga palju lahendamata vihatundeid.” “Peaks küll, aga mul ei ole,” ütles Saths, “ja nii ma ütlesin neile ka.” Aga nemad uskusid iseennast ja oma kliinilist psühholoogiat, et peab olema. Mina usun Sathi. Nii vähe kibedust kui Sathsil tuleb tõesti harva ette. Nii olulisi asju kliinilisest psühholoogiast, inimestest ja psühholoogi tööst kui Saths neil päevil rääkis, on mulle viimati ütelnud Keith Dobson kuus aastat tagasi ja enne seda Gillian Butler kaheksa aastat tagasi. Ja enne seda..., ei tulegi meelde.

Sellepärast tahangi Teiega jagada pilti Saths Cooperist. Et tuua teieni Sathi enda mõtteid, refereerin tema loengut Oslo Kongressil, mille teemaks oli ta valinud apokaliptilise “Lõpu algus: Wundtist Pfizerini.” Loeng puudutas viit teemat.

(1) Globaliseerumine: infoajastu

Me elame globaliseerivas infoühiskonnas, mis muutub kohutava kiirusega. Ühiskond on olnud tervislikult skeptiline nende muutuste suhtes, täpsemalt öeldes — ehmunud. Kui psühholoogid on endaga rahulolevad, endassesulgunud,

ei anna ühiskonnale teada, mis nad võivad, siis nii jääbki. Informeeritud tarbija kasvatamine peaks olema meie eetilise kohus. **Aga meie kaldume mitte informeerima!** Mitte üksnes tarbijaid, vaid ka üksteist. Kui psühholoog liigub ühest riigist teise, siis me ei tea temast midagi. Oleme sunnitud aktsepteerima teise maa kommete järgi seadustatud professionaali ilma tema tausta teadmata. Ja vastupidi, keegi ei teata ka meile, et meilt lahkunud psühholoog on end sisse seadnud seal-ja-seal. Ja ma helistan selle maa psühholoogiaühingule ja küsin, kes see isik on ja kas teate, et ta on teilt lahkunud ja töötab nüüd meil, ja nad ei tea. Ta pole ka neid informeerinud oma lahkumisest. Sageli on tal selleks põhjust. Et niisugust teadmatust ületada, vajame automaatset reguleerimis-teatamismehhanismi.

(2) Kartesiaanlik dilemma

Psühholoogia põhiküsimus — keha ja vaimu dualism — kestab läbi sajandite. Vastuseid Descartes'i küsimusele — kuidas seletada, et vaim, mis on immateriaalne, mõjutab keha, mis on materiaalne — otsitakse ikka edasi. **Kui tänapäeva teadusel on nii suured saavutused keha kaudu vaimu mõjutamises, siis peavad ka psühholoogid need kasutusele võtma.** Pooldan psühholoogide õigust ravimeid välja kirjutada ja meie LAV-is oleme selle endale kätte võidelnud. Psühholoog peab kasutama iga võimalust oma patsiendi kannatuste leevendamiseks.

(3) Sõnumikandja ise on sõnum (The Message is the Medium)

Meie meetod on TMT: *Talking Modality of Treatment*. Igasuguseid ravimodaalsusi on ilmas olemas, psühholoogide modaalsus on rääkimine. Keel on meedium! Tähtis pole mitte üksnes sõnumi sisu, vaid ka see, millist keelt me kasutame. **Sõnumi edasikand-**

mise vahend — keel — on ise sõnum!

(4) *Kuhu tõmmata piir? (The Bottom Line)*

Võiksime kokku leppida rahvusvahelises miinimumstandardis: mis on see, mida psühholoog pakub maailma mistahes otsas. Sinna saaks igäüks lisada oma rahvuslik-kultuurilise eripära ja hakata praktiseerima. Pakkuda võiks loomulikult rohkem kui seda miinimumi, aga vähemalt me teame ja teab klient, mis on see miinimum, mida ta igal juhul saab. See miinimum ei peaks olema väga minimaalne. Ma ei nõustu sellega, et vaesed, harimatud, väheste võimalustega elanikekihid, inimesed, kes on harjunud ise toime tulema ja tavaliselt ei käigi psühholoogi juures, võiksid saada mingit vaesemat, teisejärgulisemat abi, kas siis ilma kraadita psühholoogi või hoopis mõne odavama eriala spetsialisti käest. Selle inimese kannatused peavad olema olnud väga suured,

et ta ületaks tugeva psühholoogilise barjääri — minna abi otsima, mis tema ümbruskonnas ei ole sugugi tavaline, isegi eriti aktsepteeritud mitte. See ebatavaline jõupingutus, selle barjääri ületamine on nõudnud temalt erakordset julgust ja meelekindlust. Seetõttu väärrib ta parimat. Ta tuli doktori juurde. **Psühholoog peab olema doktor.** Mitte aunime poolest, nagu need patsiendid teda kõnetavad, vaid tõesti ära teeninud selle tiitli.

(5) *Torupill annab tooni (The Piper calls the Tune)*

Ja lõpuks veelkord, mis on siis psühholoogia ja psühholoog tänapäeva maailmas? Miks on ta nii vait ja nähtamatu? Miks on psühholoogia mõjuta? Miks ei võta psühholoogid sõna ega tegele suurte ja valusate asjadega maailmas? Me teame haiguste statistikat. Me teame, mida depressioon inimestega teeb. Kuidas saab siis olla nii, et WHO otsustas sellel aastal, et depressioon on maailma kõige

levinum haigus, esikohal inimesele ja ühiskonnale kaotuste tekkimises, majanduslikus kahjus. **Kuidas sai nii juhtuda, et need polnud psühholoogid, kes sellele tähelepanu juhtisid, kes asja ühiskonnas üles võtsid?!**

Cooper, S. (2000). *The End of the Beginning ... the Beginning of the End: from Wundt to Pfizer*. Keynote lecture on EMERGING ISSUES, II International Congress on Licensure, Credentialing and Certification of Psychologists, Oslo, 20.07.00.

International Union of Psychological Science. Assembly meetings. Stockholm, Sweden. July 24–26, 2000. Dokumentide kogumik.

Cooper, S. Isiklikke teateid, 20.–26. juuli, 2000.

Ritchie, P. Isiklik teade, 19. juuli, 2000. jpt. isiklikke teateid Oslo ja Stockholmi kongressidest osavõtjailt ja IUPsySe aktivistidelt.

Maie Kreegipuu

JÜRI ALLIKU ISIKSUSE MÕÕTMINE VAATLEJATE HINNANGU MEETODIL

Marika Paaver
Anne Must

Kokkuvõte

Isiksus on mitmekülgne psühholoogiline konstrukt, mille adekvaatseks mõõtmiseks ei piisa tihtipeale vaid enesekohasest pliiatsi-paberi testist. Tõelise tulemuse saavutamiseks tuleb rakendada paljusid vahendeid, sest erinevad lähenemised paljastavad isiksuse erinevaid tahke. Käesolev uurimuse eesmärgiks on ühe isiksuse mõõtmine täiuslikkusele lähedase põhjalikkusega. Professor Jüri Alliku isiksust hindas NEO-FFI isiksusetestiga peale tema enda veel 21 vaatlejat. Tulemusi võrreldi testi

normatiivskooridega. *Rakendati faktoranalüüsi ning kuulutati välja aasta jüritundja. Jüri isiksuse faktorprofiil on normist olulisel määral hälbiv. Vaatlejate hinnanguid mõjutavad soolised ja ealised erinevused.*

Sissejuhatus

Sama kaua kui isiksust on teaduslikult uuritud, on püsinud ka küsimus, kuivõrd mõõtmisel jäädvustatud individuaalsed erinevused isiksuseomadustes on tingitud hetkesituatsioonist ning kuivõrd erinevustest püsivates tendentsides ühel või teisel viisil käituda, mõelda või tunda. Inglisekeelsetes allikates kirjeldatakse seda vastuolu H. J. Eysencki juurutatud terminitega *state* ja *trait*, millele eesti keeles

ilmselt ei leidugi piisavalt elegantset ja tabavat vastet. Steyeri, Schmitti ja Eidi (1999) latentse *state-trait* (LST) teooria kohaselt sisaldab mõõdetud isiksuseomadus mitut latentset muutujat. Esiteks inimese seisundit situatsioonis (*state*) ja mõõtmisviga. Seisund omakorda koosneb latentsest isiksusejoonest (*trait*) ja situatsioonispetsiifilisest jäägist. Siinkohal kerkib esile probleem, kas enesekohase isiksusetesti puhul õnnestub neid komponente veenvalt lahutada? Westen (1998) väidab, et hoiakute, isiksuse- ja kliiniliste uurimuste puhul ei ole enesekohaste testide kui empiirilise tõendusmaterjali ülesaldamine enam õigustatud, kuna suur osa sellest, mida me tunneme, teeme ja mõtleme, jääb teadvusele

kättesaamatuks.

Isegi põhjalikult läbitöötatud vahendite puhul jääb püsima valiidsuse küsimus — kas mõõdetakse tõepoolest latentset isiksusejoont või hoopis hetkeolukorrast mõjutatud meeoleolu.

Kuidas oleks võimalik kahte latentset muutujat eraldada, et sõelale jääks ainult oluline? Esimeseks ning traditsiooniliseks võimaluseks on kordustestimine. Sama mõõtmisvahendit rakendatakse mingi ajavahemiku pärast uuesti. Tulemuste ühisosa sisaldab latentset isiksusejoont ning tõeline skoor selgib iga testimiskorraga üha enam. Teiseks võimaluseks on kasutada hindajate konsensust. See tähendab, et mõõdetavat isikut hindavad peale tema enda ka teda tundvad isikud ning püsiv isiksusejoon koorub välja hinnangute keskmise suhtest hinnatava enda tulemusse.

Käesolev artikkel on täiesti esmakordne ning omalaadne eksperimentaalpsühholoogiline uurimus, mille käigus eraldatakse publiku silme all kõige peenemate statistiliste võtete abil tõeline isiksus. Nagu teada, koosneb keskmise inimese isiksus viiest faktorist. Üksikutes uurimustes on täheldatud ka tendentsi, et isiksusefaktorite arv on positiivses korrelatsioonis intelligentsuskoefitsendiga. Statistikaga võib imesid teha.

Uurimuse eesmärgiks on välja selgitada, mitu faktorit on uuritava indiviidi isiksusel, kuivõrd langeb kokku tema arvamus endast hindajate arvamusega temast ning kuidas need omakorda klapiavad normgrupi keskmiste tulemustega.

Meetodid ja osalejad

Antud töös on uuritud professor Jüri Alliku isiksust. Eksperimendi käigus mõõtsid tema isiksust eestikeelse lühiversiooniga Costa ja

McCrae NEO-PI testist (NEO-FFI) nii ta ise kui tema 21 jüngrit (5 meest, 16 naist, keskmine vanus 27.39 ± 5.85). Faktoranalüüsi rakendamiseks korrutati uurimuses osalejate arv viiega, seega on analüüsi tulemused saadud 110 indiviidi vastuste põhjal. Uuriti ka jüngrite hinnangute erinevust J. Alliku enda hinnangutest ning mõlema erinevust NEO-FFI standardskoorist.

Tulemused ja arutelu

Faktoranalüüs

Faktoranalüüs viidi läbi peakomponentide meetodil, kasutades variamax pööramist. 100% tulemusest kirjeldas ära 21 faktori suurune lahend. Saadud faktorstruktuur ei vasta mingil moel NEO-FFI võtmes toodule. Viiefaktorilise lahendi seletusprotsent on 47.7%, kuid väga paljudel tunnustel on kõrged kõrvalaadungid ülejäänud neljas faktoris. Esimene faktor tundub olevat midagi ekstravertsuse ja meelegeindluse vahepealset. Hierarhilist analüüsi rakendades selgub, et peakomponendi struktuur on raskesti tabatav, pole mitte ühtegi kõrgemat laadungit kui 0,45. kõige rohkem sisaldab see tunnuseid, mis originaalvõtmes kuuluvad Ekstravertsuse skaalasse (50%), järgneb Sotsiaalsus (25%).

Seega võime järeldada, et tegemist on fenomenaaalse isiksusega, millel on samapalju tahke, kui on ka hindajaid (N=21) ehk siis iga jüngris südames leidub oma väike omanäoline Jüri. Edasist uurimist väärrib kindlasti juba sissejuhatuses toodud hüpotees, mille kohaselt võib isiksusefaktorite arv olla positiivses korrelatsioonis intelligentsuskoefitsendiga.

Skoorid NEO-FFI viie faktori skaalal

Esimene tõsine, kaalukas ja mõtlemapanev tulemus meie uurimuses

on see, et nii jüngrid kui Jüri ise hindavad Jüri isiksuseomadusi isiksuse viie faktori testi KÕIGIL viiel skaalal võrreldes ühe korraliku jüriealise meesterahva normskooridega oluliselt madalamaks. Võttes piirideks normvalimi 30 ja 70 protsentiili, ilmneb, et tulemusi kõigil skaaladel peale Avatuse ja Meelegeindluse võib pidada julgelt madalaiks.

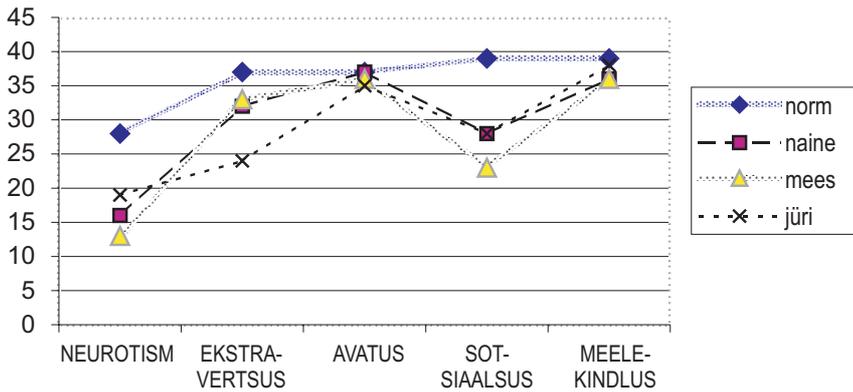
Individuaalsed erinevused hinnagutes

21 jürihindajast 16 olid naised ning 5 mehed. Vanuseline läbilõige ulatus 23 kuni 33 eluaastani. Analüüsis ilmneb, et naised on paremad jüritundjad, eriti Sotsiaalsuse skaala puhul, kus mehed hindavad Jüri sotsiaalsuse oluliselt madalamaks kui Jüri ise (statistiline erinevus olulisuse nivool $p < 0,05$). Lisaks ilmneb hinnangutes sotsiaalsusele, et mida vanema jüngriga tegu on, seda vähem sotsiaalseks ta Jüri hindab (vt. Joonis 1).

Kas siit aimdub aga, et et Jüri seltsib meelsamini noorte naisjüngritega ning et ta on nende vastu abivalmim, andestavam, omakasu-püüdmatum ja kergeusklikum? Või hoopis — võttes arvesse kahte tõsiasja — esiteks, et kaasinimese isikuse hindamisel pannakse hinnagusse märkimisväärne kogus iseenast positiivses seoses hinnatava meeldivusega ja teiseks, et tegemist on ikkagi Jüri jüngritega, kes teevad tõenäoliselt enam kui suuri pingutusi olla, käituda, tunda, huvituda ja küsimustele vastata nagu Jüri ise.

Hinnagute kokkulangevus ja hajuvus

Tulles nüüd uuringu põhiküsimuse — hinnangute üksmeelsuse ning ühisosa juurde — esitame kõigepealt selle olulise numbri keskmine hindajatevaheline korrelatsioon Spearmani $R = 0,58$



Joonis 1. Nais- ja meesjüngrite hinnagud Jürile võrrelduna Jüri enda ning normskooridega

Hindajate skooride korrelatsioonid Jüri enda skooriga:

hindajate grupist olulisuse nivool $p < 0,001$).

Spesman R	keskmine
JÜRI & JÜNGRITE	,22
MARIKA & JÜRI	,39
M_33 & JÜRI	,59
N_25 & JÜRI	,45
N_29 & JÜRI	,50
MARIS & JÜRI	,51
KRISTI & JÜRI	,54
RAIVO & JÜRI	,71
AAVE & JÜRI	,58
N_27 & JÜRI	,61
M_26 & JÜRI	,43
KAIRE & JÜRI	,52
KAIRI & JÜRI	,51
EVELYN & JÜRI	,50
IIRIS & JÜRI	,42
ANNE & JÜRI	,65
TOIVO & JÜRI	,47
SILJA & JÜRI	,68
N_26 & JÜRI	,54
N_24 & JÜRI	,47
M_29 & JÜRI	,55
N_24 & JÜRI	,46

Kes on parim jüritundja?

Interpreteerides hindajate vastuste sarnasust Chernoffi nägude (Joonis 2) järgi teades, et inimene on inimnõo suhtes tundlikum kui ükskõik millise muu infoallika suhtes, võime hinnata sarnasust visuaalse vaatluse teel ja esmamulje meetodiga. Ekspert Marika korjas esmamulje meetodit rakendades Jüriga kõige sarnasematena välja Aave, Raivo ja Kairi hinnangud.

Lisaks kõigele valisime vastajate hulgast välja Aasta Jüritundja 2001 ehk jüngri, kes tunneb Jürit kõige paremini. Kahe meetodi, korrelat-

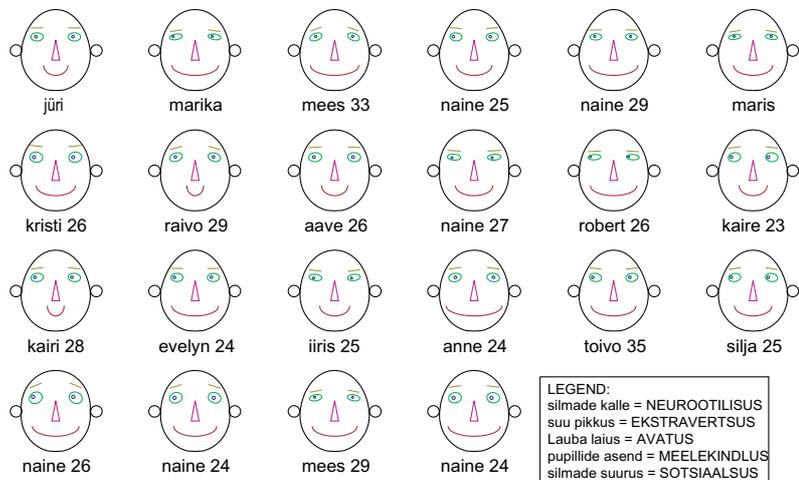
sioonide ning Chernoffi nägude, kombineerimisel osutus selleks Rai-vo, korrelatsiooniga 0,71. Võime väita ka, et parim jüritundja on ka muudelt parameetritelt Jüriga kõige sarnasem (sugu, vanus, lühinägelikkus). Lisaks teame, et parim jüritundja töötab ülikooli personali-valijana, seega leiame, et Rai-vo inimesetundmine on igati õigustatud.

Kui hinnangute ühisosa vaadelda kõige selgemini väljendunud faktori alusel, võiksime väita, et selleks on midagi Ekstravertsuse ja Sotsiaalsuse ja Meelekindluse vahepealset. Tõenäoliselt kuna Jüri jüngrid saavad hinnata Jüri meelekindlust üksnes temaga suheldes, võivadki Meelekindlus ja Ekstravertsus tõepoolest ühe ja sama dimensiooni moodustada.

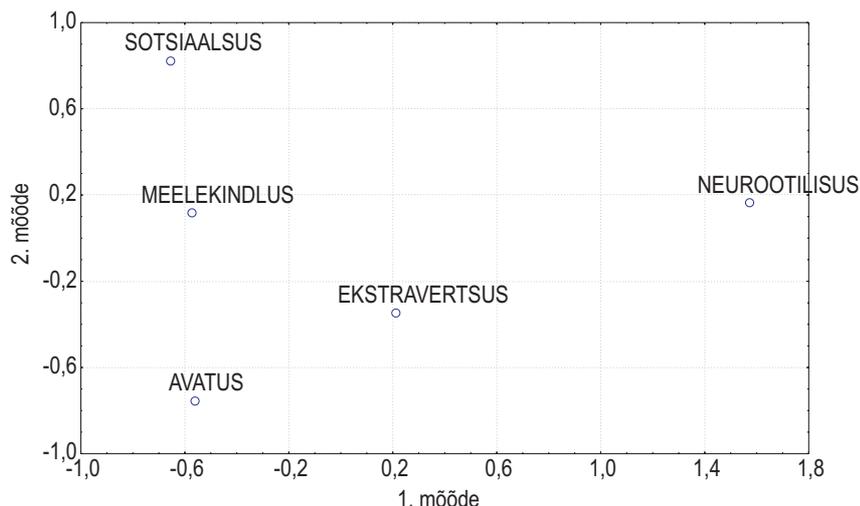
Viimase selgitamiseks analüüsisime andmeid multidimensionaalse skaalerimise tehnikaga. Saadud graafikut (Joonis 3) interpreteerides võiks väita, et Avatus, Meelekindlus ning Sotsiaalsus paigutuvad ühele teljele, kusjuures Avatus on pöörvõrdelises seoses Sotsiaalsusega. Kui aga lahendust mõtteliselt pöörata 45 kraadi kellaosuti liikumise suunas, võiks peaaegu luua dimensiooni, mis koosneb Ekstra-

Hinnagud on märkimisväärselt sarnased, suurimad erinevused esinevad Jüri ja jüngrite hinnanguis Jüri sotsiaalsusele ja ekstravertsusele (vt. Joonis 1). Tähelepanuväärne on, et Jüri sotsiaalsust hindavad eriti madalana just meesjüngrid.

Jüri ise paistab olevat veendunud oma väga ulatuslikus introvertsuses — mis viitab sellele, et ükski jünger oma suurtele pingutustele vaatamata ei tea siiani paljut, mis Jüris veel peidus võib olla. (erinevus



Joonis 2. JÜRI versus JÜNGRID Chernoffi näod



Joonis 3. Lõplik konfiguratsioon: 1. mõõde vs. 2. mõõde

vertsusest, Meelekindlusest ning Sotsiaalsusest, samas kui teine dimensioon moodustub Avatusest, Ekstravertusest ja Neurootilisusest.

Ekstravertsus on aga omadus, millest ei saa kummalgi skaalal üle ega ümber. Kõik keskenub ümber Jüri suhtlemisvalmiduse, mis on üsna oodatav tulemus, kuna loomulikult on jüngritele oluline teada ja mõista igal ajahetkel, milline on parajasti

Jüri meeleolu ja suhtlemisvalmidus ja üsna loogiline on et sellest samas sõltuvad ka kõik muud dimensioonid jüngrite jaoks.

Järeldused

Mis on siis ikkagi see ühisosa, mille leidmise sissejuhatuses püstitasime? Hindame seda standardhälbe abil dispersioonis. Kõige hajuvamad olid hinnangud jüri neurootilisusele

(SD=6,9), ning kõige sarnasemad meelekindlusele (SD=5,3).

Uuring on planeeritud longitudinaalsena ning järgmine etapi eesmärgiks, mis saab kinnitamata andmetel toimuma järgmise aasta talvekoolis, on selgitada välja, kui stabiilsed on hinnangud Jüri isiksusele ajaperspektiivis — mida on kõige lihtsam teha, mõõtes kordustesti reliaablust. Et Jürit meie mail ikka harvemini näha saab, võime mõõta, kas aasta võrra pikem eemalviibimine Jürist on jüngrite meelt muuta suutnud, ning kas leiab kinnitust sotsiaal- ja mõjutamispsühholoogias püstitatud hüpotees, et hinnangud muutuvad ajas äärmuslikumaks.

Steyer, R., Schmitt, M. & Eid, M. (1999). Latent state-trait theory and research in personality and individual differences. *European Journal of Personality*, 13, 389–408

Westen, D. (1998). The scientific legacy of Sigmund Freud: Toward a psychodynamically informed psychological science. *Psychological Bulletin*, 124(3), 333–371

WWW.LAHENDUS.NET

Annika Veldre,
projektijuhi abi

Lahendus.net on internetipõhise nõustamise projekt, mida viivad läbi Tallinna Pedagoogikaülikooli ning Tartu Ülikooli psühholoogia ja sotsiaaltöö eriala tudengid Eesti Psühholoogiaüliõpilaste Ühenduse egiidi all. Projekt alustas oma tegevust 2001. novembris, praktiliselt ilma finantsressurssideta, vaid tänu mõlema ülikooli toetusele ja ühele Inglismaal õppivale meediatudengile, kes kinkis projektile kaheks aastaks domeeninime *www.lahendus.net*. Nüüdseks on toetust saadud ka Hasartmängumaksu Nõukogu kaudu ning Eesti Haigekassalt ning TÜ üliõpilasesinduselt.

Projekti sihtrühmaks on 13–20 aastased noored. Nii otsustati kaalutlusele, et nooremad ei kasuta ilmselt eriti arvutit ning selle vanusegrupi mured on vastajatele endilegi mitte väga ammu aega tagasi aktuaalsed olnud — ehk on sellevõrra lihtsam mõista ja nõu anda. Tegelikult on võimatu kirjutajate vanust kontrollida ning väga palju kirjutab ka kahekümne kuni kolmekümneaastaseid. Nende kirjad on enamasti põhjalikumad kui noorematel, ent vanusega võrdelises seoses kipub olema ka probleemi keerukus. Nõuandmisel on *Lahendus.net*-i lahkelt superviseerinud mitmed praktiseerivad psühholoogid, Tallinna poole pealt võib näiteks tuua Taimi Elenurme, Tartust Mari Nõmme ja Maie Kreegipuu. Samuti on lahendajad viinud läbi neli nädala-

lõpu koolitusvooru, paludes esinema erinevaid noortega tegelevaid spetsialiste.

Tehniliselt kujutab *Lahendus.net* endast internetilehekülge, mis sisaldab veebipõhist elektronpostisüsteemi ning veidi psühholoogiaalast infot, näiteks raamatute tutvustusi ning populaarteaduslikke teste. Et nõustajale kirjutada, registreerib külastaja end kasutajaks. See on tehtud üsna lihtsaks, hakkama on saanud ka noorimad kirjutajad, kes on märkinud enda vanuseks 11–12. Nõuandja vastab esimesele kirjale kolme päeva jooksul ning edasiste vastuste suhtes võib aeg varieeruda, jäädes reeglina viie päeva piiridesse, kui kliendiga teistsugust kokkulepet pole sõlmitud. Vestlused jäävad arhiivi, kust mõlemad

osapooled ja superviisor seda alati lugeda saavad. Inimesel on võimalus jätta kiri kas privaatseks või avalikuks — kõigile lehekülje külas-tajatele lugeda näidisvestluste näol.

Lahendus.net'i projektijuht on Denis Matrov, kes õpib kolmandat aastat Tartu Ülikoolis psühholoogiat. Lahendajaid kokku on 38 ja superviisoreid 10. See tundub päris suure arvuna, ent kirjugi tuleb palju. 12. aprilli seisuga on *Lahendus.neti* keskkonnas alates 8. novembrist 2001 kirjutatud 5600 kirja ja alustatud 753 vestlust. Registeerunud on kasutajaid 1062. Reklaamiga on *Lahendus.net* olnud suhteliselt tagasihoidlik, sest eriti alustades polnud veel selge, milline on süsteemi jõudlus ning millised probleemid võivad ilmned.

Jaauari lõpus otsustas meeskond teha vahekokkuvõtte sellest, kuidas projektil alguskuudel läinud on. Veebruari vältel kogusid nõuandjad oma vestlustest välja erinevaid hinnanguid, arvamusi, ootusi ja mõtteid projekti ning nõuandjate tegevuse kohta. Ka internetileheküljel ilmunud tagasiside vormi oli tulnud mitmeid arvamusi.

Mida siis tagasisidest välja lugeda võis? Üldiselt oli see liigutavalt positiivne — loodetavasti pole tegu väljanõppijate selektiivse tähelepanuga. Paljud leidsid, et nõuandja innustas neid oma probleeme aktiivselt lahendama.

“Koigepealt aitah, et votate nii aktiivselt mu murest osa, see julgustab mind rohke ka ise sellega tegelema!”¹

“Suured tänud, et aitasid. Tänu Sinu analüüsile hakkasin ma ka ise asjale teise pilguga vaatama. Küsimustele vastamiseks pidin paljud probleemid ja konfliktid uuesti läbi töötama ja sellest oli kasu.”

¹ Kommentaaride kirjaviis muutmata (toimetaja märkus).

Vanemad kirjutajad muretsesid, et kas ikka võib kirjutada, kui vanus on üle 20:

“Ma lugesin et siin on abi pak-kumisel vanuse piirang ... noor-tele vanuses 13–20. Mina olen juba 23 kas siis ma võin siia pöörduda või ei ole see minu jaoks (muide olen veidi lapsik...nii et annan 20 välja küll) :}. Kui ei kas siis eksisteerib mõnda sellist ano-nüümset vestlusringi minu vanuseklassi jaoks.”

Üldse pöörduti nõuandja poole väga erinevate ootuste ja lootustega:

“Hei, ma ei tea, kas see on õige tegu sulle niimoodi kirjutada, ma ju ei tunnegi sind! Raske on inimesega suhelda, keda ei tea, isegi ette-kujutust tema olemusest puudub.”

“Ausalt öelda ega ma õieti ei lootnudki Teilt vastust saada, sest tavaliselt on kõigil tänapäeval ju nii kiire ja nagu Ameerikas öeldakse: “..it's not my business!”. Kõigil on omad mured tähtsa-mad, ning see on arusaadav. Seepärast olingi sõna otseses mõttes veidi üllatunud. Üllatunud heas mõttes.”

“kuigi tean, et tegemist on pri-vaatse kirjaga, on ikkagi veidi imelik siin istuda ja nii kirjutada... isiklik asi ikkagi... ja tegelt võib-olla üldse mitte nii oluline ja tähtis kui mõnel teisel, aga siiski... vot selline lugu, olen hästi-hästi tä-nulik, kui oskate mingitki vihjet anda,kust alustama peaksin...”

“Olengi kuidagi äraootaval seisukohal ja ei teagi, miks Sulle kirjutasin. Kirjutamine aitab korrastada mõtteid...”

“Istun siin mure hunniku otsas ja ei tea mida teha. Mõtlesin, et kü-sin teilt. Äkki oskate nõu anda.”

Mõned ootavad suisa konkreetseid tööpakkumisi ja valmislahendusi, teised on tänulikud, et keegi neile üldse vastu kirjutas:

“Nii jobult kui see võib tunduda agaa sinuga suhtlemine on minu enese tunnet parandand, kõigil läheb nii hästi peale minu, minu parim asi mis on juhtunud on sina. Sa oled parim.”

Üldine pilt näitab, et valdav enamus on juba vähesegi toetuse ja ärakuulamise üle õnnelik ja tunneb ennast tänu sellele paremini:

“Tänan, et sa vastasid mu kirjale. On tore teada,et ma pole selles jamas päris üksik.”

Toetust suudab projekt igal juhul pakkuda. Soojust ja mõistmist hin-natakse samapalju kui nõuandeid, kui mitte rohkemgi. See näitab, et vestlusest on kasu ka ilmselgelt psühhiaatri valdkonda kuuluvate murede puhul. Soovituse kõrval professionaali poole pöörduda on ka lihtsast toetusest ja ärakuulami-sest abi. Vähe on nõudlikke kirju, enamasti mõistetakse, mida *lahendus.net* suudab pakkuda ja mida mitte.

“Jah, teil on õigus. Ma ei oota teilt, et te mu elu juhiksate nagu mario-nettnukku. Seda, mida ma olen oodanud olete te hästi teinud.”

Nõuandjate vastused on aidanud nii mõnelgi juhul kliendil teotsa kätte leida:

“Ma arvan seda võib proovida ja mul on tunne, et see põhjen-dus aitab ka päris hästi. Ma ar-van, et ma tegin õigesti, et teile kirjutasin, sest see aitab väga palju. Mul ei tule ültse mingeid probleeme meelde alles eile olid meeles.”

“Kirjutan me elust nüüd, peale Su arukat tarka ja vajalikku kirja. Me suhe on muutunud palju tülidevabamaks.”

“Kas sa tead ka kuidas sa mind juba aidanud oled. Ma olen su kirju lugenud päris mitu korda ja ja olen saanud asja üle väga

palju mõelda. Mul on nii hea meel, et ma otsustasin seda Lahenduse asja vaadata. Ma olin täiesti kindel et see on mingi hull jama värk siin. Aga näe! Ma hakkas varsti taastuma nendest löökidest mis mind tabanud on. Ja palju on aidanud Sina. Ma tean nüüd kuhu ma võin pöörduda, kui mul on mõni probleem vms asjandus. Ma olen tõesti tänulik. Sinu vastus mu eelmisele kirjale oli väga rahustav ja muutus mu täiesti rahulikuks. See lihtsalt oli nii ette määratud. Nii hea on rääkida kellegiga, kes püüab asjast aru saada ja lahendust aitab ka leida. Tavaliselt olen mina olnud see, kes teistele nõu annab. Nüüd tean mis tunne on olla väga masenduses.”

“Aitäh. Ja sulle kah ilusaid vaheaegu mis veel tulevad. Nüüd on selline asi. Ma ei tunne enam oma isa vastu vastikust, ma olen teda nagu rohkem armastama hakanud. Ma arvan seda, et se rääkimine oma murest Sinule kergendas minu koormat ja mul oli hea sellest rääkida Sinule. Sest Sina oled väga hea vastaja.”

Vahel on kliendid ka skeptilisemalt leidnud, et kirjutamine on lihtsalt viis end välja elada ja erilist abi nad ei looda või pole leidnud:

“Iga kord, kui ma sulle kirjutatan, tuleb mul kiirelt klomp kurku ja pisarad silma ning muremõtted ja negatiivsed asjad vallutavad mu pea. isegi kui ma akguses olin positiivselt meelsetatud ja heas tujus, paari minutiga on pisarad väljas. nagu tavaline masendushoog. ma trükin välja kõik halva, mis ma endast tean, ma ei tee midagi, mida sa soovitad, ma lihtsalt kirjutatan enda masendust lahti, sinu suunatud teemadel.”

“Ära võta seda kirja sellisena, et ma loodaksin mingit abi sinult, sest ma ei usu et miski mind aitata võiks, kuigi ma usun seda siiski, sest lootus sureb viimasena. See

kiri on pigem kanal, kuhu oma valu valada. ... Sinu kirjast oli natukene lohutust mulle, äitäh!”

“kahjuks pean tunnistama et seis on umbes laias laastus sama... ma ei taha nyid solvata, kuid suurt midagi uut ei ole ma teada saanud... loomulikult olen tänulik et mind onära kuulatud, kuid ei ole ka konkreetselt siit leidnud midagit mis oleks asja paremuse poole viinud... ja see mitte ei ole teie syy...”

Üldiselt on kirjutajad väga heatahtlikult meelestatud. Vaid mõned kliendid on olnud veidi sarkastilised:

“Oh hoo sa oled arusaaja inimene!!! ... Ei saanud valesti aru, isegi loll oleks sellest aru saanud. ... miks sa räägid sellist üldist jutu nagu suhtlusõpikutes, kas sa arvad et ma pole lugend neid vä? ... Tegelt ei saa sa must kunagi aru, sest sa ei ole mina... ... Räägi praktikast. ja üldse ära räägi nagu psühholoog räägi nagu inimene.”

Kirjalikul vestlusel on puudu mitte-verbaalne komponent ja võimalus pidevalt täpsustada ja oma juttu vastavalt kohesele tagasisidele korrigeerida:

“Me kipume mõnikord teineteisest mööda rääkima küll või mingeid rõhuasetusi valesti panema. aga eks see ole kirjaliku suhtluse omapära, et ei taba tekstist rõhutataavaid kohti ära ning kumbki pool leiab natuke erineva iva. nõustamisel peab vist ikka näost-näku faas kah juures olema. vähemalt endal jääb selline tunne vahepeal juurde, et ma ei suuda enda probleeme edasi anda kui tervikut vaid kui väikesi killukesi. tegelikult on nad omavahel seotud ja põimunud ning tihti üks tekib teisest, neid ei saa vaadata lahus. ma olen ju üks tervik, mitte palju erinevaid tükke.”

Pöördub mitmeid inimesi, kellel professionaalse nõustaja juurde minekuks võimalusi ei ole: raha, vanusepiir, geograafiline asupaik, ajavähesus. Lahendus.net-i anonüümsus on paljudele julgustuseks, samuti kasutab enamik võimalust oma kirjavahetus privaatseks jätta. Lahendus.net-i olemasolule suunatud tagasiside on seega olnud eranditult positiivne:

“Mul muret ei ole, aga kirjutatan ikkagi, sest lahendus.net on väga pop, meil klassis pooled on teie kasutajad.”

“Mul on superhea meel, et selline tasuta nõustamiskeskus olemas on. Viimasel ajal on elus tekkinud palju probleeme, nii et olen tõsiselt kaalunud professionaalse abi otsimist, kuid hind 500.-kr. tund teeb selle võimaluse minu jaoks kasutuks.”

“Väga hea idee. sobiv eriti just eestlastele, kes oma suure tagasihoidlikkusega ei julge ise psühholoogi juurde minna. kui anonüümsus on garanteeritud, siis võib-olla julgevad nad isegi abi küsida.”

“Teate, see et on olemas selline asi, on lihtsalt ülihea, sest praegu oleks ma ilma teieta teab juba kus. Soovin Teile vastupidamist ja jaksu Teie tegemistes. Keegi, kes ilma Teie abita vist enam ei elaks.”

Lahendus.net-il on ees pikk tee. Tegelemist nõuavad mitmed organisatoorsed küsimused seotuna supervisooni ja ülesannete jaotamisega meeskonnaliikmete vahel, samuti koostööga nii eestisisel kui rahvusvahelisel tasandil. Internetilehekülge tuleb täiustada, ees seisab projektile järje kirjutamine, rahataotluste esitamine ja uute nõustajate kutsumine meeskonda järgmisel sügisel. Idee on hakata koostama andmebaasi noorte probleemidest. Lahendus.net on leidnud oma niši ning võtnud suuna tegevuse arendamisele.

UUSI LIIKMEID**AAVE HANNUS**

Nimelt on tema akadeemilised saavutused ja praktiline kogemus psühholoogia alal juba selle lühikese ajaga märkimisväärne: ilmunud või vastu võetud 3 korraliku rahvusvahelise mõõduga publikatsiooni, praktiseerinud mõnda aega kliinikus psühholoogina, ja õpetanud mitmeid erinevaid kursusi nii TÜ-s kui mujal. /—/ Muljetavaldav oli ka tema magistritöö, mis pälvis kõrgeima hinnangu ning andis tunnistust väga heast teaduslikust potentsiaalst.

Marika Rauk

HELE KANTER

Praegu erineb ta paljudest teistest energia, uuendusvaimu ja aktiivsuse poolest

Eve Kikas

MAIRI MÄNNAMAA

Mairi iseloomustamiseks sobivad sellised sõnad nagu põhjalikkus ja usalduslikkus. Kolmas suund oleks seotud lastega. Mairi oskab ja tahab mõista ja aidata erienvas vanuses lapsi. See tundub olevat tema sisemine sund ja soov. See töö ei ole kerge kuid raskusi Mairi ei karda.

Reet Montonen

ENDEL PÖDER

Veelgi sügavama mulje suurepärase teadmistega eksperimentaatorist on jätnud tema teaduslikud artiklid ja 2000. aastal TPÜ-s kaitstud magistritöö, (mis on kahtlemata üks tugevamaid Eestis kaitstud magistriväitekirju üldse, psühholoogia-alastest rääkimata).

Kairi Kreegipuu

TEATED**TEADUSUUDISEID*****Suitsetamine ja skisofreenia***

Suitsetamise kõrget sagedust skisofreenikute hulgas võib seletada nikotiinsete atsetüülkoliinergiliste retseptorite kaudu vahendatud nikotiini toime dopamiini vabanemisele juttkehas. On teada juttkehaga seotud dopamiinergiliste mehhanismide oluline roll skisofreenia ja parkinsonismi puhul ning mõju sellistele protsessidele nagu assotsiatsioonide omandamise kaudu käitumise kinnitamine (ehk õppimine) ja mootorika koordineerimine. Artikli autorid leidsid, et atsetüülkoliinergilised ja dopamiinergilised närviringid juttkehas kattuvad

anatomiliselt ning dopamiini vabanemine selles piirkonnas on endogeense nikotiinse atsetüülkoliinergilise aktiivsuse kontrolli all. Dopamiini vabanemise reguleerimiseks on vaja hästi toimivat atsetüülkoliinergilist närviaktiivsust, mis hoiaks ära nikotiinsete atsetüülkoliinergiliste retseptorite desensitiseerumise. Varasemad uuringud, kus jälgiti pikemal ajaskaalal toimuvaid dopamiinergilisi protsesse *in vivo* mikrodialüüsi ja radioaktiivselt märgistatud dopamiini seondumisega koelõikudele, näitasid, et nikotiini manustamine tõstab mõnevõrra dopamiini vabanemise baastaset juttkehas ja naalduvas tuumas (*nucleus accum-*

bens). Arvati, et see seletab nikotiini sõltuvust tekitavat toimet. Antud uuring — üksikute tegevuspotentsiaalide puhul vabaneva dopamiini koguse mõõtmine kiire *in vivo* voltammeetria meetodiga võimaldab hinnata närviaktiivsust reaalsel ajaskaalal ning toob välja uudse aspekti nikotiini toimes. Nimelt vähendab nikotiin tegevuspotentsiaalidest sõltuvat dopamiini vabanemist 90% võrra. See seletab, miks suitsetamine just skisofreenikutele hulgas väga sage on ja kuidas see võiks neile kergendust tuua. Skisofreenikud, kelle probleemiks on kehv tahtega suunatav või kehtvalt fokuseeritud tähelepanu, luululine mõtlemine ja nõrk

käitumise organiseerimise võime, mis on seotud dopamiini liiasusega juttkehas, saavad suitsetamisel organismi sattuvast nikotiinist ajutist kergendust. Nikotiin parandab ajutiselt tähelepanuvõimet ning korrigeerib mõnevõrra skisofreenia

positiivset sümptomaatikat. Pikemal ajaskaalal jälgitav dopamiini vabanemise baastaseme tõus, viitab siiski, et suitsetamisest saadav kergendus on ajutine ja võib pikemas perspektiivis nikotiinsete atsetüülkoliinergiliste retseptorite desensiti-

seerimise tõttu pigem olukorda halvendada.

(Zhou F, Liang Y & Dani (2001) *Endogenous nicotinic cholinergic activity regulates dopamine release in the striatum. Nature Neuroscience Vol 4 No 12. P. 1224–1229*, vahendas Riina Häidkind)

Valu mõju saab vähendada ka ilma ravimiteta

Teatud tingimustel on võimalik valu mõju inimese jaoks täielikult blokeerida, kasutamata seejuures meditsiinilisi vahendeid. Lahingus haavata saanud sõdurid ei pruugi raskele vigastusele vaatamata valu tunda. Valu mõju sõltub kontekstist ja teatud psühholoogilistest seisunditest, nagu tähelepanu, stress või meeleolu. Valu mõju uurimine on meditsiini jaoks üks olulisemaid valdkondi. Suurem osa meie poolt tajutavast valust on vahendatud perifeerses närvisüsteemis asuvatest notsiseptoritest, mis annavad informatsiooni valu kohta edasi kõrgematele närvisüsteemi osadele. Teadlasi huvitab, millised aju osad on seotud valu sensoorsete aistingute ja nende töötlemisega. Suurbritannia ja Kanada teadlased uurisid tähelepanu mõju valuga toimetulemiseks ja keskaju veejuha ümber asuva hallaine tähtsust selle protsessi tagamiseks. Tegelikult ei ole tähelepanu kõrvalejuhtimise kasutamine valu vähendamiseks meditsiini jaoks uudne, kuid teadlasi huvitas, millised aju osad on selle protsessiga seotud ja kas seda on võimalik teaduslike vahenditega ka näidata. Keskaju veejuha ümber asuv hallaine pakkus aga eriti huvi

seepärast, et selle piirkonna ärritamine on näidanud varasemates katsetes valu vähendavat toimet.

Üheksa vabatahtliku katsealusega viidi läbi 2 katsesessiooni. Mõlemas katses stimuleeriti paremat kätt juhuslikus järjekorras 5 kuuma ärritusega, mis valu ei tekitanud ja 5 kuuma ärritusega, mis tekitas valu ja ebameeldivust. Ühes katsesessioonis paluti inimesel oma tähelepanu kontsentreerida ärritusele, teises sessioonis paluti tähelepanu kõrvale juhtida, näiteks mõeldes millelegi muule. Peale iga sessiooni paluti katseisikul hinnata ärrituste tugevust ja mõju. Funktsionaalse magnetresonantstomograafi abil registreeriti katse käigus keskaju veejuha ümber asuva hallaine aktiivsus. Katsealused hindasid peale katsesessioone valu mõju fookuseeritud tähelepanu korral selgelt tugevamaks ja ebameeldivamaks kui kõrvalejuhitatud tähelepanu korral. Erinevusi aga ei tekkinud mittevalusa ärrituse puhul. Mida tugevamaks hindasid katsealused ärrituse mõju peale katsesessiooni, seda suurem oli aktiivsus nende keskaju veejuha ümbrisevas hallaines. Samuti oli nimetatud piirkond

enam aktiveeritud valusa ärrituse korral kui tavalise ärrituse puhul. Mida väiksem oli valu mõju inimese jaoks (näiteks tähelepanu kõrvalejuhtimise korral), seda enam oli antud piirkond aktiveeritud. Teadlaste arvates on lisaks uuritud piirkonnale valu mõju vahendamisega seotud ka piklikaju ninapoolne ventromediaalne osa. Keskaju veejuha ümbrisevas hallaines asub palju endogeensete opioidide retseptoreid, mis aktiveeruvad, kui tähelepanu kõrvale juhitakse ja need avaldavad toimet ka piklikaju ninapoolsele ventromediaalsele osale. Endogeensed opioidid on inimese enda organismis tekkivad valu vähendavad ained. Seega on teadlased tõestanud, et tähelepanu kõrvalejuhtimisega on võimalik valu mõju vähendada. Täpsustamist vajab, millised virgatsained ja ajuosad on veel kirjeldatud keerulise protsessiga seotud.

(Irene Tracey, Alexander Ploghaus, Joseph S. Gati, Stuart Clare, Steve Smith, Ravi S. Menon, and Paul M. Matthews. *Imaging Attentional Modulation of Pain in the Periaqueductal Gray in Humans. The Journal of Neuroscience*, aprill 1, 2002, 22 (7): 2748–2752, refereerinud Margus Tõnis-
saar)

TÜ PSÜHHOLOOGIA OSAKONNAS KAITSTUD MAGISTRITÖÖ

Aire Nõlvak *Mindreading ability: beliefs and real performance* (Inimesetundmine: enesekohased uskumused ja tegelik sooritus)

Magistritöö eesmärgiks oli hinnata inimese enesekohase inimesetundmise võime seost tegeliku empaatilise täpsusega. Tulemused kinnitasid, et inimeste uskumused moodustavad ühtse inimesetundmise faktori, viidates sellele, et kui inimene usub, et ta on hea teiste isiksuseomaduste hindaja, peab ta ennast samuti täpselt mõtete ja tunnete hindajaks. Seejuures selgus, et inimese enesekohane uskumus oma inimesetundmise võime kohta

ei olnud oluliselt seotud tema tegeliku empaatilise täpsusega emotsioonide ja isiksusetaju ülesannetes, vaid sõltus pigem isiksuseomadustest ja enesehinnangust. Kokkuvõtvalt võib antud uurimuse põhjal väita, et iseenda inimesetundmise võimet kõrgeks hindavad inimesed (1) ei ole paremad kõnes ja näos väljendunud emotsioonide äratundjad, ega ka (2) paremad võõra inimese isiksuseomaduste hindajad. Empaatilise täpsuse moo-

dustavad kaks moodulit, emotsioonide äratundmine ja isiksuse taju, mis olid mõeldukalt korreleeritud psühhomeetriselt mõdetud vaimse võimekusega. Arutelu osas keskendutakse sellele, miks on iniviidid täpsemad oma isiksuseomaduste ja vaimsete võimete hindamisel võrreldes inimesetundmise võimega.

TPÜ PSÜHHOLOOGIA OSAKONNAS KAITSTUD MAGISTRITÖÖD

Helve Saat *Uimastipreventsiooni võimalusi koolitasandil: sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus* (psühholoogia)

Eestis on uimastitarbimine laste ja noorukite hulgas muutunud viimasel kümnendil teravaks sotsiaalseks probleemiks, mis tingib sekkumise vajaduse. Käesolevas töös antakse ülevaade erinevatest lähenemistest ja hinnatud preventiooniprogrammidest, mida maailmapraktikas on kasutatud alates 1960ndatest, et ennetada ja vähendada uimastite

tarbimist laste ja noorukite hulgas. Põhjalikult käsitletakse viimasel 20 aastal väljaarendatud teaduslike lähenemisi preventiooniprogrammidele, toetudes R. Evansi (1976) ja G. Botvini (1985) töödele. Tutvustatakse G. Botvini eluoskuste õpetamise (Life Skills Training) metoodikat, millel baseerub Eesti üldhariduskooli II kooliastme jaoks

2001. a. valminud õppematerjal "Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus," mille koostamisel antud töö autor osales. Nimetatud õppematerjali struktuuri aluseks on kõiki kooliastmeid läbiv uimastihariduse õppekava, mis Eesti koolide jaoks on koostatud esmakordselt.

Kütt, Kadi *Teenindaja orienteerimine uuel töökohal* (organisatsioonikäitumine)

Missiooni täitmiseks ja eesmärkide saavutamiseks on ettevõtete jaoks oluline, et iga tema töötaja leiaks koha organisatsioonis, tunneks end oma rollis kindlalt ning oleks huvutatud enda pikaajalisest sidu-

misest ettevõttega. Siin seisab juhtide ees ülesanne aidata uutel töötajatel võimalikult kiiresti kohaneda ettevõtte normide, standardite, käitumispõhimõtete ja suhete keerulise süsteemiga. Käes-

oleva magistritöö eesmärk on töötada välja orienteerimisprogramm uute kliente teenindajate tulemuslikuks kohandamiseks organisatsiooniga.

Raava, Ants *Personali voolavuse põhjustest turvafirmas* (organisatsioonikäitumine)

Käesolevas töös leiavad käsitlemist turvafirma mehitatud valve divisjoni turvatöötajate osas tööjõu voolavust tekitavad tegurid. Töö teoreetilises osas on vaatluse all tööjõu voolavuse erinevad aspektid ja nende seotud tööga rahulolu, tööstressi, töötajate individuaalseteomaduste ja

organisatsioonilise pühendumusega. Töö empiirilises osas kirjeldatakse turvafirmas läbiviidud töörahulolu ja personali voolavust käsitlevat uuringut. Püütakse leida vastust küsimustele, kas uuritavas firmas võiks tööjõu voolavus olla seotud otsesest juhtimisest tingitud

pingetega või karjäärivõimaluste vähesusest tekkinud rahulolematusega. Mõlemad osutusid oluliseks, lisaks mängib rolli ka organisatsioonile pühendumine. Uuringu tulemustele toetudes tehakse ettepanekuid võimalikuks tööjõu voolavuse vähendamiseks uuritavas ettevõttes.

Marmor, Kristel *Elaboration of Principles for Evaluation of Work Performance of Tallinn Pedagogical University's Staff Members (Tallinna Pedagoogikailikooli õppejõudude töölase soorituse hindamise põhimõtete väljatöötamine)* (organisatsioonikäitumine)

Magistritöö annab lühikese teoreetilise ülevaate soorituse hindamisest. Peatähelepanu on suunatud ülikooli akadeemilise personali töösoorituse hindamise printsiipide väljatöötamisele. Magistritöö võtab aluseks töösoorituse hindamise kaks peakomponenti ning analüüsib töötajate vastutusvaldkondi ja faktoreid, mis mõjutavad töötajate töö kvaliteeti.

Kalda, Vilve *Personalijuhtimise olukord Eesti organisatsioonides personalijuhtide hinnangutes* (organisatsioonikäitumine)

Magistritöö eesmärgiks on kirjeldada, analüüsida ja võrrelda inimressursi juhtimise (HRM) olukorda erinevates Eesti organisatsioonides lähtudes käesoleval ajal enamlevinud ja praktikute poolt aktsepteeritud HRM valdkonna kohustuslikest osadest, n.ö. "õpiku tasandi" nõuetest sellele valdkonnale, ühelt poolt, ja personalijuhtide poolt antavatest faktidest ja hinnangutest selles valdkonnas toimuvale, teiselt poolt.

Sauga, Uuve *Fokuseeritud enesehindamise meetod organisatsioonide diganoosimiseks Eestis* (organisatsioonikäitumine)

Magistritöö uurib ja analüüsib Euroopa Kvaliteedijuhtimise Sihtasutuse (EFQM) organisatsiooni täiusmudeli sobivust organisatsioonide diganoosimiseks ning EFQM-i mudelile põhinevat diganoosimeetodit *fokuseeritud enesehindamine*. Magistritöö peaesmärgiks on enesehindamise korrektne kohandamine kasutamiseks Eesti erasektoris.

Runge, Reet *Organisatsiooni radikaalne ümberkorraldamine — protsessid, struktuur, inimesed* (organisatsioonikäitumine)

Autor käsitleb töös organisatsiooni radikaalse ümberkorraldamisega seotud teematikat, keskendudes neljast organisatsiooni põhikomponendist kolmele: protsessidele, struktuurile ja inimestele. Empiiriliselt on töös uuritud ümberkorralduste kulgu AS Eesti Telefon allüksuses Televõrgud. Autor kuulub oma ametipositsioonilt Tele- võrkude juhtkonda ja oli üheks kõnealuste muutuste ettevalmistajatest ja läbiviijatest.

Kuusik, Janika *Inimressursi juhtimise tulemuslikkusehindamise meetodid* (organisatsioonikäitumine)

Inimressursi juhtimine on tänapäeva majanduskeskkonnas kujunenud lahutamatuks osaks ettevõtte üldjuhtimisest ja omandanud strateegilise rolli. Sellega seoses on muutunud teravalt aktuaalseks antud juhtimisvaldkonna tulemuste mõõtmine. Antud magistritöö eesmärgiks on töötada välja mõõtmismeetodid kaasaegseid juhtimispõhi- mõtteid järgivatele Eesti äriettevõtetele inimressursi juhtimise tulemuslikkuse süsteemseks hindamiseks.

MEIE KÜLALISI

EV Haridusministeeriumi ja Tšehhi Vabariigi Haridusministeeriumi kutsel olid sügisel TÜ psühholoogia osakonnas stažeerimas **Boris Iljuk** (03.–10.10.01) ning **Helena Klimusova** ja **Petr Kveton** (mõlemad 29.10–05.11.01).

Comenius-projekti raames viibis TÜ psühholoogia osakonnas 3 päeva **Henning Nielsen** Taani Rahvuslikust Haridusuuringute Instituudist.

Aprillis viibis Eestis Dr. **Francis X. Walton** Columbiast (USA, pildil). F. Walton on erapraksisega tegelev psühholoog, lektor ja nõustaja. Ta on Põhja-Ameerika Adleri koolkonnana psühholoogide ühenduse eks-president. Ta on pidanud loenguid USAs, Kanadas ja neljateistkümnes Euroopa riigis. TÜ psühholoogiaosakonna seminaril “Laste ja noorukite nõustamine. Individuaalpsühholoogia lähenemine” andiski ta ülevaate A. Adleri teooriast (põhimärksõnad: eesmärgipärane käitumine; kuulumisvajadus; teraviklik lähenemine käitumise seletamisel; elustiil). Põnevam ja huvitavam oli jälgida, kuidas ta neid printsiipe kasutab töös vanemate ja noorukite nõustamisel. See oli semi-

nar, mis pakkus huvi nii teoreetikutele kui praktikutele. Kaks aastat tagasi, külastades Eestit esimest korda, jättis F. Walton siia kaks raamatut õpetajatele ja lastevanematele. Need raamatud — “Kuidas saavutada teismeliste poolehoid nii kodus kui koolis” ja “Kuidas saavutada laste poolehoid?” — on praeguseks tõlgitud eesti keelde, olles populaarsed nii laste- ja koolipsühholoogide kui õpetajate hulgas.

30. aprillil pidas TÜ-s loengu „Jan Baudouin de Courtenay kogutud andmed laste keele kohta (1885–1901)” professor **Magdalena Smoczyńska** (Krakovi Ülikool). Loengus tutvustatakse maailmakuulsa poola keeleteadlase, 1883–1893 Tartu Ülikoolis töötanud Jan Baudouin de Courtenay poolt aastatel 1885–1901 kogutud andmeid oma viie lapse Cezia, Zosia, S³awuci, Ewelina ja Mania keelelise arengu kohta. Kuigi lapsed kasvasid üles mitmekeelses keskkonnas, jäid nad ükskeelseteks. 12 000 käsikirjalehekülge on sisestatud arvutisse, mis võimaldas neid analüüsida nii, nagu kuulus keeleteadlane ise omal ajal teha ei saanud. Esitatakse analüüsi tulemused. Professor Smoczyńska pidas seminari “MacArthur’i Suhtlemise Arengu Uurimise Küsimustiku kasutamine diagnoosi- ja uurimisevahendina” ka TÜ psühholoogia osakonnas. MacArthuri küsimustiku abil hinnatakse vanemate teadete põhjal laste keelelise arengu taset.

02.05.02 pidas seminari teemal “Mismatch negativity — clinical and other applications” Soome Teaduste Akadeemia akadeemik ja TÜ audoktor professor **Risto Näätänen** (Helsingi Ülikool, *Cognitive Brain Research Unit*, <http://www.cbru.helsinki.fi>). 3.–4. mail k.a. osales ta TÜ rektori kutsel

juubeliaasta üritustel Academia Gustaviana 370 / Kaiserliche Universität Dorpat 200.

Sügissemestril 2001 oli TPÜ-s külas Fullbright’i professor USA-st West Alabama Ülikoolist — **Jay Wenger**. Ta luges mitmeid kursusi: “Psühholoogia õpetamise meetodid”, “Uued suunad psühholoogias”, samuti osa “Psühholoogia ajaloo” ja “Sotsiaalpsühholoogilistest teooriatest.” Prof. Wengeril on kognitiivne ja sotsiaalpsühholoogiline taust ning 23.11.01 pidas ta ka loengu TÜ-s.

Veebruaris oli TPÜ-l külas keskkonnapsühholoogia suunaga **Ricardo Garcia Mira**, (University of Coruna, Hispaania), kes luges ainet “Uued suunad psühholoogias.” Ta rääkis keskkonnapsühholoogiast Hispaanias, keskkonnasõbraliku käitumise ennustamisest ning lokaalsetst ning globaalsetest probleemidest selles vallas.

Märtsi keskel külastas TPÜ-d **Arne Forsman** — psühholoog Lulea Ülikoolist, Rootsist. Tema luges 2 loengut — “Lapsed ja lahtus” ja “Lapsed ja alkohol.”

Aprillis väisas TPÜ-d **Nicole Capezza**, kes on Jaan Valsineri õpilane.



KONVERENTSID

7.–12. juuli 2002, Singapur — XXV Rahvusvaheline Rakenduspsühholoogia Kongress <http://www.icap2002.org>. Teeside vastuvõtu viimane tähtaeg oli 1. märts. Osavõtumaksu ja registreerumist oodatakse jätkuvalt.

11.–13. juuli 2002, Catania, Itaalia — Rahvusvaheline Kognitiivteraapia suvekonverents (*Volcanic Mind*), *Trends in Therapy and Rehabilitation of Psychiatric Disorders*, e-mail: tscrimaldi@tin.it, www.issco.net/volcanicmind. Teeside tähtaeg on 20. aprill, registreerumist oodatakse jätkuvalt.

25. juuli – 29. juuli Nyborgis, Taani — Rahvusvahelise Koolipsühholoogia Assotsiatsiooni (ISPA) aastakonverents, e-mail: info@ortra.co.il, www.ispaweb.org. Teeside tähtaeg on 1. mai.

25.–29.08.2002., Glasgow, Šotimaa — 25. Euroopa Nägemistaju Konverents (ECVP). Teeside vastuvõtt lõppenud, registreerida veel saab. <http://ecvp.psy.gla.ac.uk/>, e-mail: ecvp@psy.gla.ac.uk

18.–21. sept. 2002., Maastrich, Holland — Euroopa Käitumis- ja Kognitiivteraapia Assotsiatsiooni (EABCT) aastakongress, www.vgt-gedragstherapie.nl/eabct2002.html, e-mail: vgt@vgt-gedragstherapie.nl. Teeside vastuvõtt on lõppenud. Varane registreerumine kestab 1. maini, hiljem saab ka.

Oktoobri viimasel nädalavahetusel k.a. (siis 25–26.10) toimuvad taas EPL-i ja TÜ psühholoogia osakonna eestvedamisel nüüd juba traditsiooniks saanud vilistlaspäev ja psühholoogiakonverents. Ettekannete teese, ettepanekuid ürituste korraldamiseks ja koostööettepanekuid võib juba psühholoogia osakonda (departm@psych.ut.ee) saata, täpsem info edaspidi.

6.–11. juuli 2003, Viin, Austria — Euroopa VIII Psühholoogiakongress (EFPA), *Psychology in dialogue with related disciplines*, <http://www.psycongress.at>, e-mail: info@psycongress.at

8.–13. august 2004, Bejing, Hiina — XXVIII Rahvusvaheline Psühholoogiakongress (IUPsyS), <http://www.icp2004.psych.ac.cn>, e-mail: Icp2004@psych.ac.cn. Peaesinejad on välja kuulutatud, nende seas Talis Bachmann. Jätkub sümposiumide, sektsioonide ja töötubade pakkumine. Teeside vastuvõtt pole veel välja kuulutatud.

3.–8. juuli 2005, Granada, Hispaania — Euroopa IX Psühholoogiakongress (EFPA), www.cop.es/efppa, e-mail: efppacongress.2005@cop.es

Rohkelt kongressiinfot leiab erialajakirjade sabast, näiteks EFPA häälekandjast *European Psychologist*, millel on ka võrguvariant, selle kongressiinfo aadress on: <http://www.hhpub.com/journals/ep/meeting.html>

V RAHVUSVAHELINE BALTI PSÜHHOLOOGIA KONVERENTS

<http://psych.ut.ee/5ibpc>

Jürgnev ülevaade V Baltimaade Psühholoogia Konverentsi hetke seisust on mõeldud eelkõige neile, kes pealkirjas toodud interneti kodulehele veel sattunud ei ole.

Regionaalse erialakonverentsi mõtte äratasid varjusurmast üles Kanadas elavad Leedu, Läti ja Eesti päritolu psühholoogid aastat 10 tagasi. Äratasid selles mõttes, et selliseid konverentse on alates 1971. a. olnud varemgi aga järjepidevus katkes. Tänaoleks oleme jõudnud viienda järjekorranumbriini. Eks ta veidi kummaline ole, et regiooni erialakontaktide õhutamiseks on „mujal“ elavad kutsekaaslased. Võimalik, et siin on oma osa ka kohapeal valitseval skepsisel regionaalsete erialakonverentside suhtes üldse. Niisiis tänu välismaisele initsiatiivile ja vaatamata kodumaisele leigusele on **22.–25. augustini Tartus** toimuva ürituse kohta hulk ettevalmistusi tehtud ja olulisi kokkulepeid sõlmitud.

Tänase päevaga oleme saanud nõusse mitu nimekat kolleegi **key-note esinejana** üles astuma:

Jaan Valsiner, PhD (Clark University, Worcester) *Creating Arenas For Action: Videogames and Violence* (Valsiner & Capezza);

Peter Farrell, PhD (University of Manchester, International School Psychology Association) *Promoting School Psychology in Different Countries: Responding to the Challenge*;

Jaak Panksepp, PhD (Bowling Green State University), kelle esinemise teema on veel täpsustamisel.

Konverentsi on lubanud avama tulla **prof. Peeter Tulviste**.

Töötubade osas liigume kokkuleppe poole **Stephen Fleming**'iga (York University, Toronto) *Grief ja Grief Counseling*, **Prof. Peter Farrell**'iga *Role of nurture groups with young vulnerable children* ja **prof. Larry White**'iga kohtupsühholoogia vallas. **Marion Cohn** valmistub esinema söömishäirete teemal.

Kohalike koordinaatorite hinnangute põhjal ootame Leedust ja Lätist kokku umbes 30 osalejat. Samasuureks oskame praegu ennustada ka „omade“ osalushuvi. Kuni 7 kolleegi on oodata Kanadast. Osalemishuvi on ilmutanud ka eksootiliste paikade kutsekaaslased (India, Pakistan, Armeenia, Taiwan ja Soome). Osalemisest teada andmisega peaksid kiirustama need, kes soovivad ettekandega üles astuda, sest *abstractide* esitamise tähtaeg on juba **15. mail**. Registreeruda saab konverentsi kodulehel, kus on ka *abstracti* vormid saadaval.

Ebaõnni on meile „naeratanud“. Suve lõpul toimub Leedus Üleilmne Leedu Psühholoogide kokkusaamine, mis mõnevõrra vähendab leedulaste indu Tartusse tulla. Lisaks on meie ürituse toimumise aeg meeldima hakanud ka APA'le, kes korraldab just siis oma korralist aastakongressi, mistõttu jäävad meil kahjuks nägemata sellised korüfeed nagu Juris Draguns ja Linas Bielauskas.

Hetkel on konverentsi korraldamisega seotud paarkümmend inimest. Eestipoolne seltskond jaguneb korraldustoimkonnaks ja teadustoimkonnaks. Esimene tegeleb korralduse üldküsimustega ja teine vormib konverentsi sisulist külge ja koosneb teemade veda-

jatest. Lisaks teevad tublit tööd ka Läti ja Leedu koordinaatorid ning Kanada „rakuke“. Tuge on korraldajad saanud ka organisatsioonidelt — TÜ, TPÜ, EPL ja EPSÜ toetust on püsival tunda

Tartu Ülikooliga on kokku lepitud konverentsiruumide kasutamise osas ning TPÜ on lubanud toetada konverentsi materjalide väljaandmist.

Põhjalik Tartu öömajade võimaluste uuringu tulemus on kättesaadavad konverentsi kodulehel.

Osalustasu jääb 2 aasta tagusele tasemele. „Jõukamast maailmast“ tulijaile on see **\$175**, Ida-Euroopa identiteediga psühholoogidele **\$ 60**, magistrantidele **\$25** ja üliõpilastele **\$15**. Osalustasu katab abstraktikogumiku hinna, annab võimaluse vaheaegadel kohvi juua ja avapeol osaleda.

Küsimused ja ettepanekud on endiselt teretulnud.

Korraldustoimkond
e-post: 5ibpc@psych.ut.ee
Kaia Kastepõld-Tõrs
Arno Baltin
Daniel Soomer

EPLLEPP EPLEPA EPLEPP EPLEPA EPLEPP EPLEPA EPLEPP EPLEPA EPLEPP

27. oktoobril 2001 jagasid EPL-i aastakonverentsil endised presidendid Toomas Niit ja Maie Kreegipuu tunnustust ja auhinnarahasid.

Kõigepealt andis selleks hetkeks juba üle-eelmine president Toomas Niit välja oma EPLEPP-i (nimetades eda küll EPA-ks – Endise Presidendi Auhind või PPP-ks – Past President Prize):

Parima bakalaureusetöö kategoorias sai preemia (1500 EEK) **Riina Häidkind** (kaitstud 1997) avastuse eest, et stress hoiab ära kehakaalu juurdekasvu. Magistritööde kategoorias läks auhind (2500 EEK) jagamisele. **Luule Kants** pälvis preemia julguse eest enese üle naerda (seda eriti tulemuste esitamise osas), **Eha Rüütel** aga vooditemaatika toomise eest Eesti psühholoogiasse.

Värskest ameti maha pannud endine president **Maie Kreegipuu** esitas preemia statuudi:

EPLLEPP STATUUT 2001. AASTAL

1. Preemia on määratud parimale üliõpilasesinemisele 2001. aasta psühholoogiakonverentsil.
2. Preemia määratakse üliõpilasele (ükskõik kas bakalaureuse-, magistri- või doktoriastmes), kes teeb parima ettekande, paneb välja parima postri (või annab mõnel muul moel suurima panuse konverentsi õnnestumisse).
4. Preemia saaja valib välja EPL-i uus, 26.01.2001. valitud Volikogu eesotsas uue Presidendiga (EPL-i preemiakomisjon).
5. Vastavatasemelise töö puudumisel võib preemiakomisjon summa oma äranägemisel ümber jagada (siiski mitte nii väikeseks, et iga üliõpilane 5 krooni saab).
6. Preemiakomisjon langetab oma otsuse pärast kõigi üliõpilasesinemiste ärakuulamist/vaatamist nii kiiresti kui võimalik, parimal juhul juba 27.10.2001, halvimal juhul mitte hiljem kui 27.11.2001.
7. Preemia suurus on 3000 eesti krooni maksuvaba raha.
8. Preemia juurde kuulub EPL-i tänukiri, mis on kinnitatud EPL-i vana pitsati ja uue presidendi allkirjaga.
9. Preemia annab välja EPL-i endine president Maie Kreegipuu 26.01.2001.

Tartus, 24.10.2001

Preemia saaja(d) valis välja juba uus Volikogu. Seega:

“Eesti Psühholoogide Liit, olles ära kuulanud kõik suulised ettekanded ja ära vaadanud kõik stendid EPL aastakonverentsil 27. oktoobril 2001. ning jäänud väga rahule üliõpilaste panusega Eesti psühholoogia edendamisse, otsustas parimateks üliõpilasesinejateks lugeda ja määrata EPLEPP 2001. laureaadiks **Endel Põder**’i ja **Margus Tõnissaare**.”

EPLLEPP EPLEPA EPLEPP EPLEPA EPLEPP EPLEPA EPLEPP EPLEPA EPLEPP